¿QUÉ? ¿TE CREES MUY LISTO? RESUELVE EL TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE

Profeco

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

¡LAS METIMOS EN CINTURA!

FAJAS MODELADORAS

¿Son riesgosas para tu salud?
¿Te ayudan a eliminar grasa?

SOFTWARE

GRATIS

QUE SÍ TE AYUDA A AHORRAR

(Y NO TE CONVIERTE EN PIRATA)

LA JUGADA DEL TRIPLE PLAY

Qué puedes esperar del
CABLE+TELÉFONO+INTERNET

CLUBES DE PRECIOS

Cuando comprar 5 kg de mayonesa parece una buena idea

Por *salud* o por ritual analizamos los **spas**

LOS 10 PEORES REGALOS PARA TU MADRE EN EL 10 DE MAYO

Mayo de 2009 Núm. 387 $25
7 509997 078342 00387
Exhibir hasta el 31 de mayo
ISSN 0185-8874

Curamos las diferencias entre médicos y pacientes

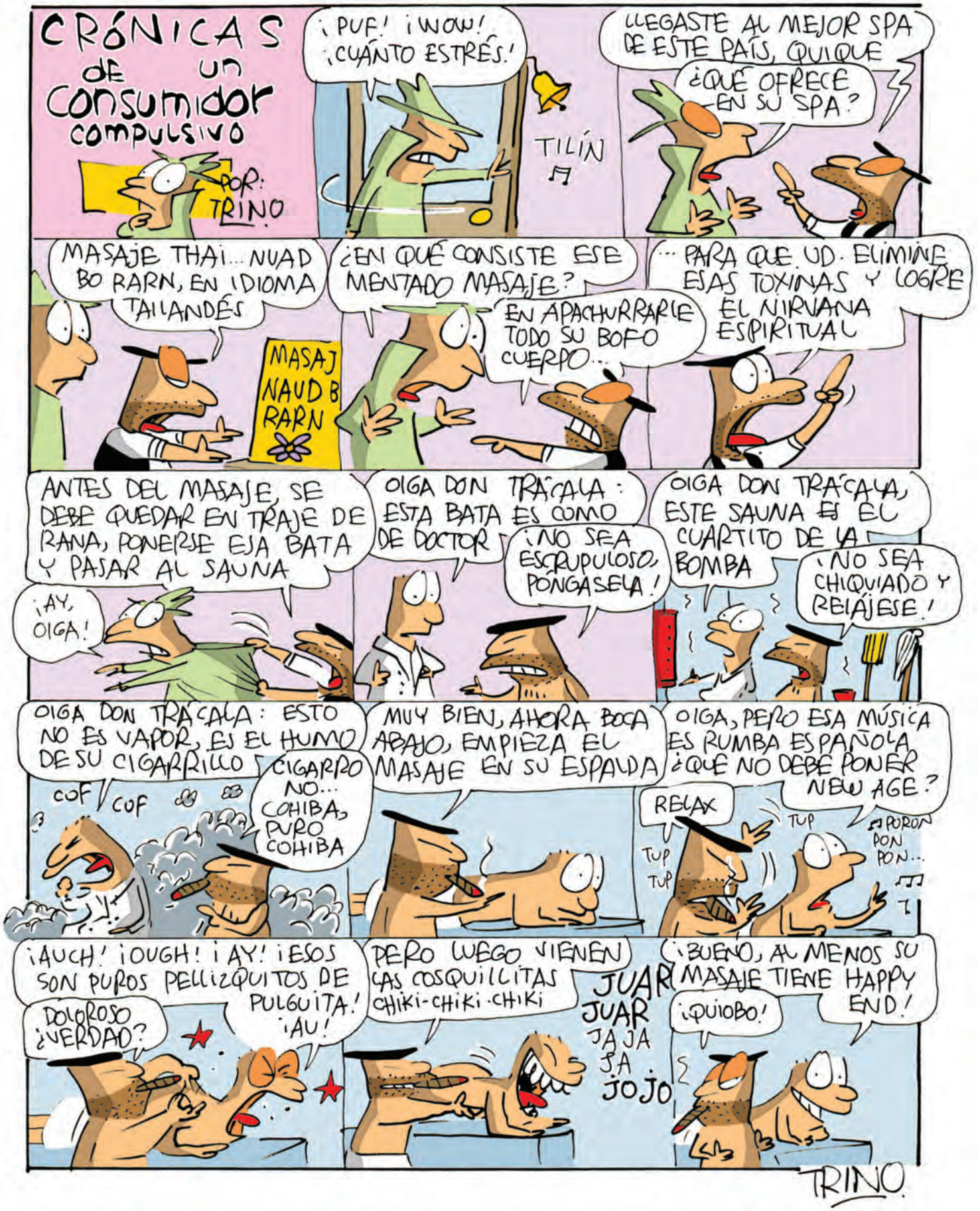
SALUD

La CONAMED es una institución especializada donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje, te ayudamos a encontrar la solución justa.

Infórmate al:
5220 7000 y 01 800 711 0658

www.conamed.gob.mx

CONAMED


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡PUF! ¡WOW! ¡CUÁNTO ESTRÉS!
TILÍN
LLEGASTE AL MEJOR SPA DE ESTE PAÍS, QUIQUE
¿QUÉ OFRECE EN SU SPA?
MASAJE THAI... NUAD BO RARN, EN IDIOMA TAILANDÉS
MASAJ NAUD B RARN
¿EN QUÉ CONSISTE ESE MENTADO MASAJE?
EN APACHURRARLE TODO SU BOFO CUERPO...
... PARA QUE UD. ELIMINE ESAS TOXINAS Y LOGRE EL NIRVANA ESPIRITUAL
ANTES DEL MASAJE, SE DEBE QUEDAR EN TRAJE DE RANA, PONERSE EJA BATA Y PASAR AL SAUNA
¡AY, OIGA!
OIGA DON TRÁCALA: ESTA BATA ES COMO DE DOCTOR
¡NO SEA ESCRUPULOSO, PÓNGASELA!
OIGA DON TRÁCALA, ESTE SAUNA ES EL CUARTITO DE LA BOMBA
¡NO SEA CHIQUIADO Y RELÁJESE!
OIGA DON TRÁCALA: ESTO NO ES VAPOR, ES EL HUMO DE SU CIGARRILLO
COF COF
CIGARRO NO... COHIBA, PURO COHIBA
MUY BIEN, AHORA BOCA ABAJO, EMPIEZA EL MASAJE EN SU ESPALDA
OIGA, PERO ESA MÚSICA ES RUMBA ESPAÑOLA ¿QUÉ NO DEBE PONER NEW AGE?
RELAX
TUP TUP
TUP
PORON PON PON...
¡AUCH! ¡OUGH! ¡AY! ¡ESOS SON PUROS PELLIZQUITOS DE PULGUITA!
¡AU!
DOLOROSO ¿VERDAD?
PERO LUEGO VIENEN LAS COSQUILLITAS CHIKI-CHIKI-CHIKI
JUAR JUAR JA JA JA JOJO
¡BUENO, AL MENOS SU MASAJE TIENE HAPPY END!
¡QUIOBO!
TRINO

SUMARIO

Mayo de 2009
Núm. 387

6→ YO, CONSUMIDOR
Tus cartas, tus comentarios, tu voz

8→ MITO URBANO
¿Pagar por usar el Messenger? Aquí, el mecanismo de un absurdo fraude.

9→ CONTENIDO NETO
El mundo del consumo gira en esta sección

32→ PLATILLO SABIO PROFECO
Un cuarteto de recetas deliciosas y nutritivas para agasajar a tu familia

34→ NUTRICIÓN
El milenario té todavía reserva sorpresas

37→ DIVÁN DE NUTRICIÓN
Te invitamos a saciar tus dudas sobre alimentación

38→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Antes de meterte en cintura, mejor checa nuestro estudio de calidad sobre fajas

46→ ENTREGA ESPECIAL
Hay veces que comprar grandes volúmenes no significa ahorrar

52→ RADIOGRAFÍA DE LOS SERVICIOS: SPAS
De paseo por estos espacios de salud

60→ TELECOMUNICACIONES
Cable, teléfono e Internet en una sola red: ¿un gran paso adelante?

64→ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Equipa a tu bebé con los mejores calzones entrenadores

72→ AHORRO SELECTO
Descarga software gratis, legalmente y sin sentimientos de culpa

76→ PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Averigua cuánto sabes sobre tus maestros resolviendo nuestro crucigrama

78→ SERVICIOS A BORDO
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición para que ejerzas tus derechos

80→ EL TURNO DE
Desenmascaramos a Blue Demon Junior para descubrir sus hábitos de consumo

Protege la salud de tu familia en caso de emergencia sanitaria por **fenómenos naturales**

La COFEPRIS te recomienda:

- Mantén limpia tu casa, evita encharcamientos y recolecta la basura
- Consume agua hervida o desinfectada, utiliza agua potable para tu aseo personal
- Protege los alimentos en recipientes limpios y tapados
- Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de preparar y consumir alimentos

COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS
www.cofepris.gob.mx

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda, Alfonso J. Solís Loza, María José Flores, Elizabeth Barrera

Colaboradores
Trino, Rodrigo Sánchez, Ollin Islas, Sara Velázquez, Uriel Rodríguez, Ana Marimón, Vanessa Prieto, Leticia Huerta

Ilustradores
Zoveck Estudio, Gerardo Terán, Francisco González y García, Abraham Morales

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón, Miguel Ángel Manrique

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

INFORMADOS,
PERO NO TAN SOLIDARIOS

La teoría y la práctica: el contraste que suele definirlo todo. ¿Cómo actualizamos en nuestra vida un ideario como los 7 pasos del Consumo Inteligente? Eso quisimos saber. Del 6 al 9 de marzo, la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** realizó un sondeo en siete delegaciones del DF y dos municipios del Estado de México. Con preguntas como "¿Compara precios de los productos antes de comprarlos?" o "¿En el último año se ha organizado con otros consumidores para defender sus derechos ante un proveedor?", 412 personas contestaron su cuestionario que abarcaba conceptos básicos de cada uno de los 7 pasos: consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo.

Debemos comprender el consumo como un todo orgánico: de la economía familiar a la nacional.

Los resultados son reveladores. En el renglón del consumo informado –el paso que perfila a un consumidor que valora a profundidad qué tanto sus elecciones satisfacen sus necesidades reales– se obtuvo un 91% de respuestas correctas. ¿Qué significa esto? A nivel de hipótesis, podemos decir que los consumidores "dominamos" un grado básico en la economía familiar: no consumir a lo tonto; comparar precios y calidades de productos y servicios. Tiene lógica, pues ese modo de actuar está unido de inmediato con el bolsillo.

Cuando se trata de conceptos de consumo con un impacto no tan evidente en nuestra vida de balances financieros realizados en la mesa del antecomedor, la cosa cambia drásticamente. Sólo el 9% de los encuestados respondió correctamente a las preguntas sobre consumo activo, el que se refiere a nuestra facultad de hacer alianzas con otros consumidores para defender nuestros derechos.

¿Qué ocurre? Hay una explicación simplista: preferimos rascarnos con nuestras propias uñas que comprobar el dicho de "la unión hace la fuerza". Tendemos por naturaleza al egoísmo, ¿cierto? Queremos pensar, más bien, que todavía no tenemos tan presente la importancia del consumo en un marco global: de la economía familiar a la economía nacional. No somos células aisladas; la defensa de nuestros derechos como consumidores es un asunto colectivo tan importante como, digamos, los movimientos en pro de los derechos civiles.

Este asunto lo vemos como un reto en la *Revista del Consumidor*: debemos ser capaces de comprender (comprender-nos) el consumo como un todo orgánico que no se entiende sin tu participación como lector. Todo lo que aquí lees debe tener repercusión en tu vida y en la de los tuyos. Eso queremos.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5568 8722. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas, comentarios y sugerencias acerca de la ***Revista del Consumidor***, o bien, tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a la dirección **rconsumidor@profeco.gob.mx** o en papel a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y danos tu opinión!

Ojo: las cartas que sean enviadas a la *Revista del Consumidor* implican tu consentimiento para su edición y publicación.

Tus datos e información personal quedarán protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos estar en contacto contigo.

TRATO DE PERROS

Foto Archivo

En diciembre le compré a mi hijo un cachorrito raza labrador retriever, que me costó 5,500 pesos. Me dijeron que el animalito estaba vacunado y desparasitado y que en caso de algún problema lo llevara a la clínica veterinaria que ellos tenían. Supuestamente, se harían cargo del tratamiento que requiriera el cachorro. Me dieron un carnet, una nota de compra y mencionaron que el perrito estaba garantizado por un año.

A los tres días, el perro empezó a estar triste, no comía y se quejaba constantemente. Lo llevé a la clínica, pero el cachorro murió. El vendedor me dijo que me repondría el cachorro, y hasta la fecha, a pesar de que le he llamado infinidad de veces por teléfono, no he logrado que me dé otro cachorro ni que me devuelva mi dinero. ¿Qué hago?

—David Uriostegui

Primero, te mandamos el pésame por la muerte del cachorro: eso siempre duele. Sin pretexto alguno, el vendedor tiene que hacer válida la garantía (si es que te la dio por escrito), y apegarse estrictamente a los términos de la misma. Si no cumple, presenta tu queja formal ante **Profeco**. Llama al teléfono de Procitel (5568 8722 para el DF y zona metropolitana y 01800 468 8722 en el resto del país) para concertar una cita. También puedes presentar una denuncia al Teléfono del Consumidor por presumir una violación a la Norma Oficial Mexicana 148, la cual estipula, entre otras cosas, que "cuando el proveedor le haga firmar un contrato de adhesión, éste debe de estar registrado ante **Profeco** y en caso de ofrecerle una garantía, la misma será de al menos 60 días desde la entrega de su mascota y expresará su alcance, duración, condiciones y mecanismos para hacerla efectiva".

En caso de que decidas adquirir otro cachorro, te recomendamos consultar uno de los boletines de nuestra *Brújula de compra* ("Animales de compañía", del 13 de noviembre de 2006). Búscalo en nuestro sitio profeco.gob.mx y así tendrás más elementos para orientar tu compra. Te pasamos de una vez un consejo: los especialistas consideran que el cachorro debe tener un mínimo de tres meses en el momento de adquirirlo.

LIBRO EN BLANCO

Hace un año, en una tienda (hoy desaparecida) compré *Remedios caseros,* una recopilación de "miles de sugerencias y técnicas que se pueden utilizar para resolver los problemas cotidianos de la salud" publicado por Reader's Digest de México. Al hojearlo me topé con que tenía 16 páginas en blanco. Cuando me comuniqué con la empresa, se negaron a darme un ejemplar sin errores.

Alegando que sólo existen 30 días después de la compra para hacer cualquier reclamación, la supervisora editorial no me dejó hablar con su superior. Y aunque se trata de un defecto de producción de un artículo que no tiene caducidad, la única salida que ella veía a mis cuitas era la compra de un nuevo libro.

—Rogelio G. Tripp

Ya debes tener en tu poder un oficio en el que te informamos que si Reader's Digest no ha realizado todavía el cambio del libro defectuoso (lesionando con ello tus derechos), estás invitado a acudir a la delegación Profeco de la zona centro (Carmona y Valle 11, colonia Doctores). Allí te asesoraremos y, dado el caso, se formalizará tu queja y el procedimiento conciliatorio dará inicio.

Tienes un año a partir de la fecha de pago o entrega del bien o servicio para presentar tu queja; sin embargo, dicho lapso también aplica a partir de la última a fecha en la que acredites que solicitaste al proveedor que cumpliera con sus obligaciones.

¡Nuevo micrositio en Internet de la *Revista del Consumidor!*
Ya está en línea nuestra página. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx** y hazla tuya.

¿LE ANOTO PROPINA?

Tengo unas preguntas importantes acerca de las propinas, ¿cuándo son obligatorias, en qué lugares se deben dar y qué hacer si en algún lado me retienen por no dejar suficiente propina?

—Alan Enrique Orellana

La propina es un estímulo que tú como consumidor decides dar si consideras que recibiste un valor agregado al servicio que te brindaron, como amabilidad y calidad. En ningún lugar estás obligado a dar propina y menos aún pueden detenerte por no hacerlo; estarían cometiendo un delito por privación ilegal de la libertad. Tampoco pueden agregar la propina a la cuenta sin tu autorización, porque sería un cobro indebido, y si llegara a pasar, llama a Procitel para concertar una cita con nosotros (5568 8722 para el DF y zona metropolitana y 01800 468 8722 en el resto del país) ¡Buen provecho!

Fe de erratas

En el número 385 de la *Revista del Consumidor,* publicado en el mes de marzo de 2009, en el Reporte de Laboratorio Profeco sobre básculas personales, existen varios errores:

- **Con respecto a la repetibilidad al 100%, los modelos WW11R de Weight Watchers, GLE-2003A1-1 de Importación Chedraui y P2-0338 de Andree Zoelle, cumplen con los estándares del estudio.**
- **Con respecto a la repetibilidad al 50%, los modelos SC-404 de Homedics, LWDS107 de Life Wise y 2020 de Taylor también cumplen con los parámetros del estudio.**
- **En cuanto a los acabados, los modelos EF411BW de Camry, DB2201 de Mic Health, GLE-2003A1-1 de Importación Chedraui, HCG-2110QM de GA.MA ITALY, MED-100 de Steren, P2-0338 de Andree Zoelle y B1007J de Do Re Mi no presentan defectos. El modelo BAS113 de Doble Vela presentó rebabas.**

El modelo 2020 de Taylor cumplió en la prueba de exactitud ascendente.

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN TV, RADIO E INTERNET

Expande tu experiencia como lector de la *Revista del Consumidor* y aprende a consumir inteligentemente con nuestra nueva oferta de contenidos de difusión.

→ **Revista del Consumidor TV:** cápsulas de 2 minutos y medio que cubren del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco, a la actualidad del consumo nacional e internacional. Búscalos en nuestro sitio institucional (profeco.gob.mx/tv) y en YouTube: youtube.com/profecotv.

→ **Revista del Consumidor Webcast:** videos cortos pensados para las jóvenes audiencias que navegan en Internet. Búscalos exclusivamente en YouTube: youtube.com/profecotv.

→ **Revista del Consumidor Radio:** nuestra emisión radiofónica se transforma en un programa semanal femenino de ayuda y servicio. Búscalo en la dirección: profeco.gob.mx/radio.

→ **Revista del Consumidor Podcast:** el podcast oficial de la Revista del Consumidor con Fernanda Tapia y Humberto Vélez, disponible para descarga y suscripción desde profeco.gob.mx/podcast.

→ **¡Nuevo integrante! Revista del Consumidor en línea:** ya está arriba nuestra página revistadelconsumidor.gob.mx. Es el hogar de todos nuestros contenidos, al alcance de tus clics. Mira los videos, los programas de radio, intégrate a redes sociales... Es absolutamente tuya.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. *La Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones **Profeco,** Condusef, Conamed, Cofepris, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y prestadores de servicios.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:30 a 21:30 hrs.
Sábados de 8:30 a 15:30 hrs. y Domingos de 9:00 a 16:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

¿Van a cobrar por el Messenger?

El que chatea, paga

Durante poco más de un lustro, en las bandejas de entrada de Hotmail la amenaza ha sido recurrente: "El Messenger te costará a menos que reenvíes este mensaje", por lo que miles de usuarios se apresuran a redirigirlo a todos sus contactos, quienes a su vez lo hacen con todos sus contactos... y así en una práctica errática exponencial promotora del correo basura.

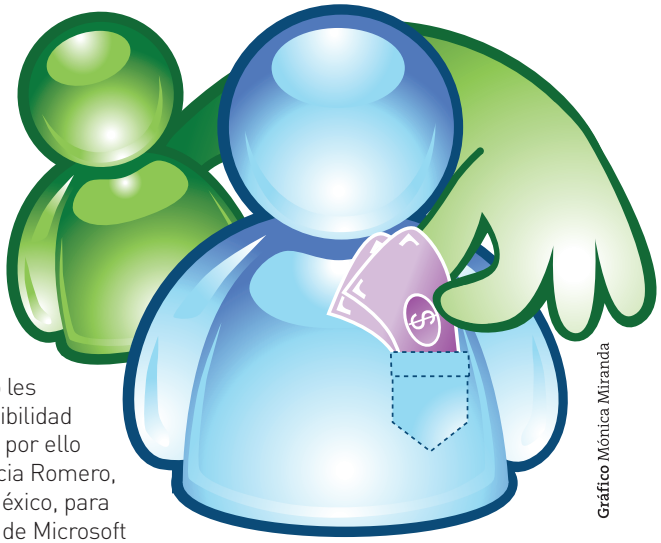


Gráfico Mónica Miranda

Creemos ser puntuales al afirmar que ningún usuario de correo electrónico se ha salvado de recibir, generalmente de rebote desde una dirección registrada o desconocida, y no directamente de Windows Live, el alarmante mensaje que anuncia el próximo cobro por el uso del correo electrónico y Messenger, servicios que nacieron gratuitos.

Semejante rumor circula desde hace alrededor de cinco años, y aunque a veces desaparece por largos periodos, cuando resurge lo hace de manera atiborrada, bajo el supuesto de que esta vez puede ser verdad. Algunos usuarios captan enseguida el engaño y envían el mensaje directo a la papelera. Aunque la lógica obligaría a que lo hicieran todos.

BROMA PERSISTENTE

Por lo general se trata del mismo mensaje que sólo varía en la supuesta fecha de aplicación del cobro. En el de última aparición está "programada" para el verano de 2009. Los presuntos autores de la información continúan siendo los amigables "Andy y John" (así, sin apellidos), que aún se presentan como "directores de Messenger", preocupados todavía por la escasez de cuentas disponibles en Hotmail (motivo del "inminente cobro") y que insisten en traicionar a su propia empresa al revelar a los usuarios el secreto para conservar el privilegio de chatear de forma gratuita.

Pero así como persiste este tipo de cadenas *hoaxes* (término para las leyendas urbanas viralmente transmitidas), millares de usuarios también persisten en tomarlo por cierto, pues no les parece descabellada la posibilidad de pagar por el servicio. Es por ello que nos acercamos a Patricia Romero, gerente de Windows Live México, para que sea una representante de Microsoft quien termine con la incertidumbre.

GRATUIDAD GARANTIZADA

"No hay posibilidad de tal cobro. No hay planes ni los habrá en un futuro para que tanto Messenger como Hotmail, parte de la red de servicios de Windows Live, dejen de ser gratuitos", subraya Patricia. ¿La razón de tan reconfortante noticia? El modelo de negocio de Microsoft no se basa en el cobro de tales servicios, sino en la venta de espacios publicitarios en sus distintas páginas, por lo que afectar a los usuarios imponiéndoles un costo por utilizarlos, simplemente no es una opción para la empresa.

En cuanto al "número reducido de cuentas que quedan disponibles (578)", argumento central del falso mensaje, la representante de Microsoft señala que no se trata de un universo finito, la disponibilidad de cuentas es ilimitada y asegura el acceso a nuevos usuarios. Ahora ya sabes lo que tienes que hacer. Como el consumo inteligente también aplica en el uso del tiempo y de bytes, no los pierdas participando en la propagación de cadenas absurdas. La próxima vez que recibas un mensaje que anuncie el cobro del Messenger, bórralo de tu correo y de tu mente.

Según Microsoft, hay 24.7 millones de usuarios de Hotmail y Messenger en México.

No tan inocuos

Aunque el molesto spam ya no representa un problema de saturación en los correos electrónicos personales, ahora con capacidad de almacenamiento gigantesca, ten cuidado con mensajes fraudulentos de Messenger que te piden ir a sitios ajenos a Windows Live y solicitan la validación de tu cuenta para ganar "beneficios". El consejo de Microsoft:

- **No des clic en los links**
- **No proporciones tu contraseña (password)**
- **No reenvíes estos mensajes**

Para reforzar tu seguridad, consulta las siguientes ligas

Tips para protegerte en:
windowslive-hotmail.com/protectyourself/es/default.htm

Nueva versión de Windows Live:
microsoft.com/mexico/windows/windowslive/default.aspx

Microsoft invierte alrededor de 7,000 millones de dólares anuales a escala mundial en seguridad para sus usuarios.

CONTENIDO NETO

¿CUÁNTO CUESTA? REGALAR A MAMÁ 10 PÉSIMOS OBSEQUIOS	pág. **10**
RIVALIDADES LA DULCE GUERRA ENTRE LOS EDULCORANTES	pág. **12**
HÉROES LOCALES CONOCIMIENTO PROFECO = BENEFICIO SIN ETIQUETAS	pág. **13**
HISTORIA DEL CONSUMO UN CÓDIGO QUE SE SOÑÓ RAYADO	pág. **14**
TENDENCIAS GOOGLE LATITUDE SABE EXACTAMENTE DÓNDE ESTÁS	pág. **15**
MERCADOS DE PULGAS LA LAGUNILLA, EL TIANGUIS DE LAS SORPRESAS	pág. **16**
TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE DESCUBRE CUÁN CONSCIENTE ERES COMO CONSUMIDOR	pág. **17**
EFEMÉRIDES DE CONSUMO EL MEDIO SIGLO DE LA CÁMARA REFLEX	pág. **18**
ANÁLISIS DE PUBLICIDAD EL EFECTO SEDUCTOR DE "LA SANTANDERCITA"	pág. **20**
CÓMO LEER TU ESTADO DE CUENTA APRENDE EL LENGUAJE DE LAS TARJETAS DE CRÉDITO	pág. **22**
CONSUMO CULTURAL BUEN CONSUMO PARA LA MENTE Y EL ESPÍRITU	pág. **24**
MISCELÁNEA DE NOTAS LO MÁS SOBRESALIENTE EN EL MUNDO DEL CONSUMO	pág. **26**
SALUD UN ESTILO DE VIDA IMPUESTO POR LA DIABETES	pág. **28**
CONSUMO ENERGÉTICO MEJOR QUE NO SE TE "PRENDAN" TANTOS FOCOS	pág. **30**
TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO NIEVE DE MANGO CONTRA EL CALOR	pág. **31**

Los 10 peores regalos para el 10 de mayo

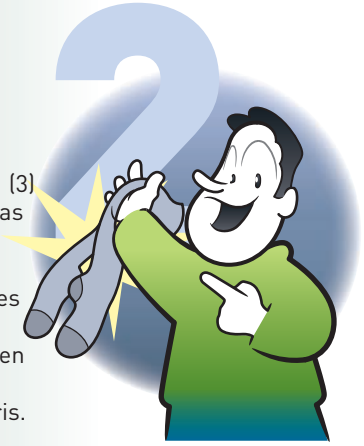
Mamma mia!

Confías en que tu regalo en sí no importe demasiado: ella siempre estará allí para perdonarte y esperar que el próximo año no te equivoques. ¡Se acabó! Es momento de regalarle lo que en verdad quiere. Por lo pronto, esto es justo lo que no quiere ver adornado con un moño en el Día de las Madres.

1. Cualquier artículo de utilidad en la cocina

Por favor, no lo hagas, no importa que se trate de un modelo retro ("¡Igualita a la primera tostadora que tuviste!"). Aunque una cafetera podría ser una buena opción: tu pobre madre necesita cafeína para reanimarse luego de tus sorpresitas.

- Un bonito delantal (con guante para cocina incluido): **$199** (1)
- Sartenes ("que combinan de manera elegante los terminados mate y brillantes", según el proveedor): **$ 703** (1)
- Olla exprés (¡con mangos ergonómicos en color rosa!): **$1,105** (2)
- Abrelatas eléctrico: **$389** (2)



2. Paquete de 10 tobimedias: $120 (3)

Pudo haberte dicho que las necesita, pero lo que ella quiso darte a entender cuando te mostró el pie, es que le encantarían esas zapatillas que descubrió en el centro comercial. En resumen: es un regalo gris.

3. Sales de baño (aroma sueño de amor) y veladoras aromáticas: $377 (4 y 1)

Es un regalo rutinario para novias del tipo cursi. No es que sea inapropiado, pero el mensaje que le mandas es que compraste lo primero que se te cruzó.

4. Set de herramientas para el jardín (4 piezas): $358 (3)

Ojo, quizá adore las plantas y las flores. Pero no le gusta que le recuerden que la única persona preocupada por dar vida y frescura al hogar es ella.

5. Una joya carísima

Sí, entendemos que puedas estar en desacuerdo. Si sabes exactamente la joya que ella quiere y puedes comprarla, ten por seguro que la harás feliz. Pero si no tienes ni idea de sus gustos y ella sabe que la pasas mal para poder pagarla, lo más seguro es que le regales una preocupación extra.

- Anillo de oro blanco, 18K, con diamantes de color: **$21,842** (5)

6. Cualquier aparato que, en secreto, quieres para tu beneficio

"¡Madre, no me gusta verte trabajar!... ¿por qué no te vas a planchar a otro lado?". Mantén a raya al despreciable Gordolfo Gelatino que llevas dentro y deja de considerar que tu madre es más feliz mientras más te facilita la vida.

- Lavadora (¡con multicascadas y en color 'dark red'!): **$9,119** (2)
- Plancha (eso sí, ahorradora de energía): **$458** (3)
- Aspiradora (¡para auto!): **$288** (3)
- Una caminadora-escaladora: **$9,499** (6)

7. DVD + CD de éxitos de Pedrito Fernández: $176 (7)

¡Te equivocaste! Era Alejandro Fernández. A-le-jan-dro. Si hay un Fernández relevante para las madres de hoy, es "el Potrillo".

8. Memoria USB de 1GB en forma de corazón: $2,250 (8)

A menos que tu madre programe páginas web, descarta por completo éste y cualquier otro regalo que le recuerde su trabajo en la oficina... O que el avión de la tecnología tiene mucho que despegó sin ella (y le importa un pepino).

9. Figura de yeso de una ancianita en mecedora: $50 (9)

¿Habrá algo más *kitsch* y deprimente que eso? Además, ¿qué mensaje le están enviando?

10. Una báscula digital: $1,999 (2)

Esto ya es con alevosía y ventaja. Para que se te quite, busca una foto de tu madre cuando tenía tu edad y comprueba que tenía mejor figura que tú.

Fuentes Todos los productos y precios aquí mencionados existen. Los encontramos en:
(1) elpalaciodehierro.com.mx
(2) liverpool.com.mx
(3) Soriana
(4) biobersa.com
(5) iberometal.com.mx
(6) Deportes Martí
(7) Mixup
(8) amazon.com
(9) Cualquier mercado tradicional

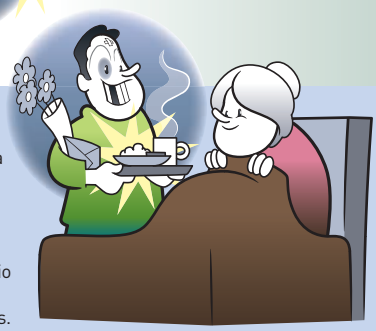
Gran total:

¡$48,932!

que producirán lágrimas, y no precisamente de felicidad.

Los 5 regalos que tu madre bien podría querer

1 Una tarjeta hecha con tus manos. Demuéstrale que aprendiste algo de todas las veces que ella fabricó ese regalo para tus Días de las Madres en la primaria. ¿Demasiado inocente? Apostamos que muchas madres apreciarán esa pequeña broma del 'regreso a la infancia'.
2 Flores. Sí, no son nada baratas ese día, pero digan lo que digan, no hay nada que las conmueva más que un combo de rosas y demostraciones auténticas de afecto.
3 Desayuno a la cama. No importa que el pan tostado quede negro, o que la flor que acompañe el platillo sea de su propio jardín; pero eso sí, el regalo incluye que tú limpies la zona de guerra que tus manos dejaron en la cocina.
4 Cariño. Compañía, abrazos, buena charla, besos. Y no el paquete meloso, sino el que se demuestra a lo largo de los años.
5 Ropa, accesorios personales y otros regalos que la mimen. Regalar amor y compañía está bien, pero no tomes a rajatabla aquello de 'regale afecto, no lo compre': un bondadoso certificado de regalo en su tienda favorita o un spa, de verdad, no le desagradará para nada.



Rivalidades para el recuerdo

Sacarina vs. aspartame vs. sucralosa*

En el largo camino que ha recorrido el dulzor sin culpa, se han levantado inmensas fortunas. Pero díganselo a las pobres ratas...

**Fenilcetonúricos: esta historia puede contener fenilalanina.*

Gráfico Mónica Miranda

Tan sólo dos letras diferencian la palabra 'dietético' de la palabra 'diabético'. Sin embargo, en el mundo de los roedores esas dos letras son sinónimo de muerte y desolación. Y todo por un ardid publicitario a mediados del siglo XX.

Pleno 1952, ¿quién lo iba a saber? La embotelladora Kirsch decidió que era el momento idóneo para lanzar al mercado un refresco tipo ginger ale para diabéticos. ¿El nombre de la bebida? No-Cal, en alusión a la ausencia de las calorías del azúcar. Después de todo, su mejunje en verdad carecía de calorías (o al menos incluían una cantidad mínima en comparación con el resto de las bebidas) y había que pavonearse de ello. Una idea digna de explotarse, sin duda. Seis años después, Royal Crown Cola presenta formalmente el primer refresco de dieta, el Diet Rite, endulzado con una mezcla de dos edulcorantes: ciclamato –que pronto se convertiría en un don nadie de los azúcares de imitación– y sacarina, la verdadera revelación.

Y vaya que fue una revelación: Constantin Fahlberg, un químico que trabajaba en derivados de brea de carbón, descubrió por casualidad una sustancia 300 veces más dulce que el azúcar (aunque con un final amargo): la sacarina. De inmediato, Fahlberg patentó un método de producción y al poco tiempo se convirtió en millonario; los refrescos "dietéticos" resultaron ser los mejores socios para la sacarina: los años 60 y los 70 fueron dominados por su dulzor sin culpa. De cualquier manera, en 1977 se presentó un estudio ante el Food and Drug Administration (FDA) que aseguraba que en grandes dosis, la sacarina era causante de cáncer de vejiga en ratas. La sacarina fue prohibida en Canadá y su popularidad se vio muy afectada en los Estados Unidos. Sobre todo entre los roedores.

Doce años antes de la prohibición y dos años después de que Coca-Cola presentara su primera bebida con sacarina (de nombre Tab), James M. Schlatter descubre el aspartame. Era 1965 y el químico buscaba un fármaco para prevenir úlceras cuando sin querer lamió uno de sus dedos contaminados con la sustancia y ¡shazam!, un edulcorante 180 veces más dulce que el azúcar estaba frente a él. Sin embargo, a diferencia del éxito arrollador de la sacarina, el aspartame (el mismo que contiene fenilalanina y debe ser evitado por fenilcetonúricos) tuvo una recepción más bien complicada, en especial a mediados de la década de 1970, por culpa de unas ratas que supuestamente habían 'pescado' cáncer con otro endulzante. De cualquier forma, desde mediados de los años 70 hasta 1990, el aspartame (sustancia base del Nutrasweet y del Canderel) se apoderó de la corona de las bebidas dietéticas que el cáncer de vejiga le había arrebatado a la sacarina y actualmente se considera como "una de las sustancias más estudiadas y probadas" por la FDA en toda su historia.

En 1976, un año antes de la caída de la sacarina, científicos de Tate & Lyle y del Queen Elizabeth College desarrollaron la sucralosa, un edulcorante 600 veces más dulce que el azúcar. Irónicamente, el primer país que la aprobó –en 1991– fue también el primero que prohibió la sacarina: Canadá. La sucralosa (sustancia con la que se elabora el Splenda), que con rapidez se coló en una gran cantidad de bebidas "dietéticas", ha tenido un historial casi impecable ante la FDA. Las ratas no corrieron con tanta suerte: al parecer, si un roedor consume el equivalente a 17,200 sobres mensuales puede sufrir daños en el timo, y si decide consumir 11,450 sobres al día, su ADN podría sufrir severos daños.

La sucralosa ha tenido un historial impecable ante la FDA. Las ratas no corrieron con tanta suerte: si un roedor consume el equivalente a 17,200 sobres mensuales, puede sufrir daños en el timo.

La salud de generaciones enteras de ratas ha sido sacrificada. ¿Y todo para qué? ¿Para que nosotros no ganemos kilos? De hecho, según varios estudios, entre ellos el de Sharon Fowler para el Centro de la Ciencia de la Universidad de Texas en San Antonio, las bebidas dietéticas están muy relacionadas con hábitos que provocan obesidad. No es difícil imaginar la lógica del autoengaño: "Puedo comer ese pedazo extra de pizza, pues con mi Diet X ya me ahorré varias calorías". Tal vez es momento de revalorar esas letras de diferencia, olvidar las bebidas "dietéticas" y volver a las sodas "diabéticas". Es probable que nuestro peso siga igual, pero las ratas agradecerán el gesto. ***—A.R. Sánchez***

Diet Pepsi fue el primer refresco en llevar la palabra 'Diet' como parte de su nombre, aunque en un principio se llamó Patio Diet Cola.

Héroes locales

LECCIONES DE CONSUMO AVANZADO

Guillermina Muciño, 55 años. Cada semana se reúne con un grupo de adultos mayores en Toluca, Estado de México, para brindar su apoyo y aprender cosas nuevas.

Guillermina llegó hace más de 10 años a La Casa del Adulto Mayor del DIF de Toluca. Una vecina la invitó a acompañarla a conocer el lugar: "Vamos a que se distraiga un ratito y a ver qué aprendemos", le dijo. Ama de casa, pensionada y con ganas de ayudar, características que, por lo visto, suelen colisionar para sacar la faceta más altruista de un ser humano: "Me queda la satisfacción de que hago algo por una persona que a lo mejor ya no puede hacerlo por sí misma", afirma Guillermina. ¿Pero qué hace esta mujer que es considerada por el personal de **Profeco** en Toluca como una consumidora avanzada? "Tenemos un pequeño grupo de 30 adultos mayores los que le damos asesoría cuando tienen algún problema con los servicios que llevan a sus casas", comenta la señora Guillermina, quien dice tener una buena experiencia en estos casos: "¿que no les llenaron bien el tanque de gas?, pues vamos a **Profeco.** Yo los acompaño y los asesoro porque sé qué hacer y a dónde acudir".

Pero Guillermina no sólo dicta lo que se debe hacer, también aprende y se beneficia de las distintas actividades que realizan en la Casa del Adulto Mayor. "Nos dan clases de manualidades: bordados, tejido, pintura y figuras de fieltro. Además, **Profeco** nos ha enseñado la preparación de algunos alimentos y otros productos como cloro, cremas y ungüento para el resfriado". La señora Guillermina logró que el Ayuntamiento de Toluca invitara a su grupo a sus eventos para que les ofrecieran los distintos productos que realizan: "La última vez no nos fue muy bien porque a la gente no le gusta comprar cosas que no son de marca, por falta de información creen que lo que les vendemos no les va a servir. Pero lo vamos a intentar otra vez".

Estas lecciones de consumo avanzado se transmitirán a la siguiente generación. Guillermina tiene una hija de 28 años que con frecuencia la acompaña a las reuniones: "Va conmigo a conocer sus derechos". La idea es "que aprendamos todos juntos y después comunicarlo al que no sabe".

8 de mayo, Día Internacional de la Cruz Roja

Ese día, todos reconocemos su gran labor. Tanto así, que su gran historia la damos por sentada. Recordemos ciertos años clave en sus inicios, fundamentales para su desarrollo.

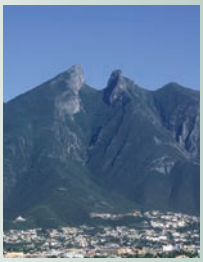
1859 El 24 de junio, en Solferino, ciudad al norte de Italia, los ejércitos austriaco y francés libran combates que dejan como saldo 40 mil muertos y heridos. El suizo Henry Dunant, que pasaba por la ciudad, quedó horrorizado al ver a los soldados soportar indecibles sufrimientos por falta de asistencia médica.

Entre **1859** y **1862** Henry Dunant escribe *Recuerdo de Solferino*, libro que reflejó su experiencia y que sería el punto de partida de lo que hoy es el la Cruz Roja Internacional.

1863 Se crea, en atención a las propuestas de Henry Dunant, el Comité Internacional de Socorro a los Militares Heridos, que después se renombraría como Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR).

1864 Se aprueba el emblema distintivo: una cruz roja sobre fondo blanco (los colores, invertidos, de la bandera suiza).

1907 El General Porfirio Díaz adhiere a México a la Convención de Ginebra para el mejoramiento de la suerte de los heridos y enfermos de los ejércitos en campañas militares.



1909 Los días 27 y 28 de agosto, Monterrey se ve envuelta en una tromba que afectó a la mitad de la población. La ayuda parte de la Ciudad de México el 3 de septiembre, en lo que constituyó la primera brigada de auxilio que abanderó el emblema de la Cruz Roja México.

1910 El 21 de febrero, Porfirio Díaz expide el decreto por el cual se reconoce de manera oficial a la Cruz Roja Mexicana.

El "¿Sabías que...?" de la Cruz Roja

- Henry Dunant, considerado el padre de la Cruz Roja, nació un ocho de mayo y por eso se eligió esa fecha como el Día Internacional de la Cruz Roja.
- Ochenta países tienen delegaciones y misiones del Comité Internacional de la Cruz Roja.
- Once mil colaboradores aproximadamente son el personal activo que integra el Comité Internacional de la Cruz Roja en todo el mundo.
- En 1876, el imperio otomano decidió utilizar una media luna roja en lugar de la cruz.
- En 1929, esa misma Media Luna Roja fue reconocida oficialmente.
- El Museo Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna de Ginebra, Suiza, alberga más de 50 mil objetos conmovedores y sorprendentes.
- Cien millones de miembros y voluntarios integran este movimiento, y cada año piden tu colaboración para apoyar su causa.

El origen de un "clásico" del consumo

El señor del traje a rayas

El código de barras: el mejor aprovechamiento de las franjas en blanco y negro desde las cebras y el traje de preso. He aquí su historia.

A pesar de que nuestra vida sería muy distinta sin los códigos de barras, la existencia de esos pequeños rectángulos con traje a rayas que se encuentran en la parte inferior de las cajas de galletas y de casi cualquier otro producto que esté a la venta en una tienda, por lo general pasa desapercibido para la mayoría de nosotros que no trabajamos como cajeros, almacenistas o proveedores. Después de todo, ¿qué tanto puede significar un simple código de barras?

En 1932, Wallace Flint, un estudiante de la Harvard University Graduate School of Business Administration e hijo de un mayorista de legumbres de Massachusetts, hizo su tesis de maestría sobre un sistema para automatizar el proceso de cobro en los supermercados. Su idea, incosteable para ese momento, requería de una tarjeta perforada por cada producto de una tienda, misma que los clientes recopilaban y entregaban al cajero para que la registrara en su sistema y, al mismo tiempo, los productos se recopilaran en una bodega automatizada. Si la idea suena costosa para 2009, en 1932 era incoherente y el desarrollo de Flint quedó enlatado por algunos años.

El primer modelo de código de barras tardó 17 años más en aparecer y, a decir verdad, no era nada parecido a lo que hoy conocemos. En 1949, Joe Woodland y Berny Silver, estudiantes del Instituto de Tecnología Drexel de Filadelfia, tomaron como base los característicos puntos y rayas de la clave Morse y decidieron "extenderlos hacia abajo para hacer líneas". Sin embargo, también decidieron que sería mejor que los puntos y las rayas extendidos formaran un círculo de manera que el código pudiera ser leído en cualquier sentido. El sistema fue un éxito y les consiguió trabajo en IBM a ambos inventores, no obstante que la tecnología capaz de leer sus dianas codificadas estaba todavía a muchos años de distancia.

Para 1966, la National Association of Food Chains se reunió para discutir la idea de utilizar un sistema de cobro automatizado en los supermercados y lanzó un concurso para el desarrollo de un código de 11 dígitos estandarizado para identificar cualquier producto. La compañía de electrónicos RCA, que había comprado la patente de Woodland y llevaba tiempo trabajando en un proyecto interno, fue la primera en probar su sistema... con resultados desastrosos. En 1972, una tienda de la cadena Kroger en Cincinnati probó el sistema por 18 meses a través de códigos que se pegaban con papel adhesivo en los productos manualmente al momento de poner precios. Algunos problemas durante el proceso de impresión resultaron en la incapacidad de leer las dianas en cualquier dirección. De cualquier forma, el sistema de Kroger inspiró a IBM a participar en el concurso.

El Código Universal de Producto (UPC, por sus siglas en inglés) de IBM, el abuelo de los códigos de barras de la actualidad, debutó en 1973 en un supermercado Marsh de Troy, Ohio, con un éxito rotundo. Su gran ventaja en comparación con el método RCA es que era un código lineal que no sufría deformaciones significativas en el momento de imprimirse. El primer producto que se compró a través del método fue un paquete de 10 chicles Wrigley's Juicy Fruit. El ticket aún se conserva en el Instituto Smithsoniano.

El código de barras no tuvo un ascenso vertiginoso. Incluso, la revista *Business Week* proclamó en un artículo que "los escáneres de supermercado habían fracasado". Pero si ves la portada de esta revista, ahí está, firme, el código de barras. Así que nunca hay que subestimar el poder de un rectángulo y mucho menos de uno vestido de cebra. ***—A.R. Sánchez***

Como crítica al carácter únicamente económico de la Unión Europea, el arquitecto Rem Koolhaas diseñó una bandera de Europa basada en el código de barras.

Herederos del código de barras

Estos son algunos códigos que derivaron del famoso UPC.

Código azteca
Una matriz bidimensional utilizada en los pases de abordar en aerolíneas y teléfonos móviles. No lo vemos muy 'azteca' que digamos.

Código de barras de color de alta capacidad
El HCCB (por sus siglas en inglés) es un código utilizado por Microsoft que se vale de triángulos de colores. Se utiliza para direccionar a sitios web o para liberar información a través de cámaras fotográficas en teléfonos móviles.

Código QR
El QR (que deriva del inglés "Quick Response") fue creado por la compañía japonesa Denso-Wave y se ha popularizado enormemente en Asia tanto para usos de inventarios como para promociones a través de teléfonos celulares.

¿Google Latitude, un peligro?

NI TE ESCONDAS. Google sabe dónde estás

Si aquello de que todos tenemos tres vidas (la pública, la privada y la secreta) es verdad, es muy probable que Google tenga alguna pista de las tres, y todo gracias a tu colaboración gustosa.

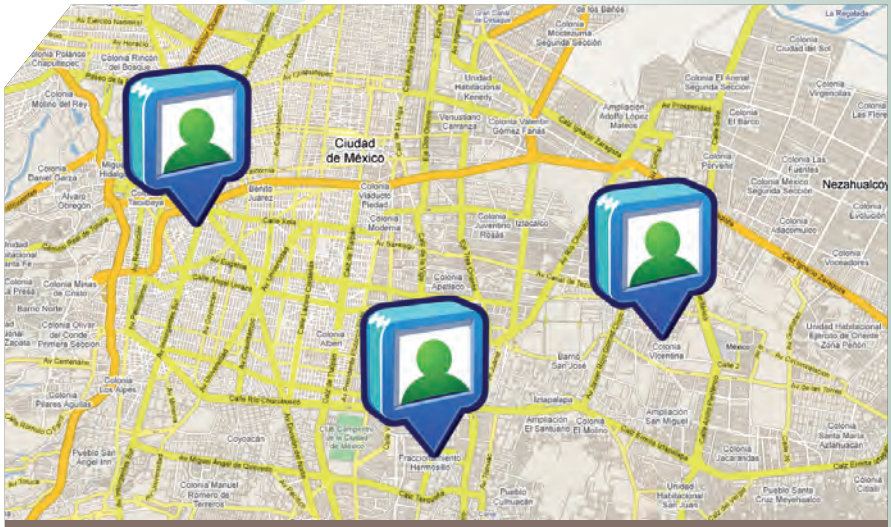
Papá, mamá, ¿sabes dónde están tus hijos? ¿No? Porque es muy probable que Google sí lo sepa, y con tal nivel de precisión que espanta.

Con descargar e instalar a tu teléfono celular compatible la versión más reciente de Google Maps –una aplicación móvil para visualizar mapas, trazar rutas y hasta revisar el tráfico–, el equipo de tu hijo o hija tendrá un localizador satelital que, si se activa, podría decirte con precisión dónde se encuentra en determinado momento.

El servicio se llama Google Latitude y la compañía californiana lo ha planteado, en su etapa preliminar, como un sistema opcional para compartir tu localización con amigos y familiares, siempre personas que tú has autorizado como contactos y de los que también obtienes su posición geográfica. Nadie más sabrá estas coordenadas. Excepto Google si quieres que le diga a tus contactos elegidos dónde estuviste la última vez que utilizaste Latitude.

Google Latitude basa su funcionamiento al cruzar datos de las antenas de telefonía móvil, el servicio de geoposicionamiento satelital (GPS) y la conexión inalámbrica a Internet; aunque el usuario puede colocar su ubicación manualmente para elegir el sitio que prefiera, incluso dejar de enviar su posición geográfica.

Desde la aparición del servicio, Google ha asegurado que la seguridad de los datos de aquellos que usen Latitude está protegida, ya que la información es solamente para las personas con quien tú quieras compartirla: "Google no la utiliza de ninguna manera, sólo la comparte con quien tú eliges. Tienes absoluto control sobre cuándo empiezas o dejas de compartir, con quien tú quieres y no quieres compartir, o si simplemente quieres ver la ubicación de los demás, sin compartir la tuya", explica Ana Paula Blanco, directora de Comunicación de Google México para los lectores de la *Revista del Consumidor*.



Tu ubicación exacta: el dato personal más delicado (aunque tú decides si lo compartes).

"Google –continúa Ana Paula en su explicación– solamente guarda la actualización más reciente de tu ubicación para poder compartirla con quien tú eliges, o tu selección manual de ubicación actual. Si estás en estado de 'No compartir mi ubicación' en Latitude, Google no la guarda en ningún momento. Es solamente hasta que decides compartir y es solamente la más reciente".

Pero siempre hay 'peros': si usas un teléfono móvil que soporte Google Latitude, podrías no saber que lo tiene instalado y funcionando. Sólo la versión para los equipos BlackBerry te advierte cuando estás mostrando tu ubicación a tus contactos, por lo que si tu empresa te da un smartphone de otra marca, tu jefe podría verificar que realmente estés de visita con ese incumplido proveedor que tantas canas le ha sacado, no en el bar viendo jugar a la selección mexicana de futbol. ***–Uriel Rodríguez***

Tips de privacidad para Google Latitude

- Elige quién puede ver tu ubicación. Ya sea que te inviten a compartir ubicación o que los agregues tú a ellos.
- Elige el nivel adecuado de privacidad para cada persona (compartir ubicación, seleccionar ubicación manual o no compartir). En cualquier momento puedes eliminar de la lista a la persona con la que ya no quieras compartir.
- Elige tu nivel de privacidad de ubicación para todos tus amigos. En ocasiones, no quieres compartir tu ubicación con nadie. En ese momento puedes elegir ser detectado, elegir tu ubicacion manual o esconder tu ubicación.
- Visita para confirmar que tu equipo móvil es compatible con Google Latitude y descargar el servicio, entra a google.com/latitude.

Tesoros en los mercados de pulgas

LAGUNILLA, mi tianguis

Los mercados de pulgas brindan experiencias de consumo inolvidables. Al momento eufórico en el que el comprador se vuelve dueño absoluto de lo que, en algún tiempo remoto, fue valioso para alguien más, se le añade un ambiente de misterio en el que los vendedores se niegan por completo a revelar los datos de sus proveedores. El caos mezclado con asombro es capaz de atrapar al consumidor más experimentado.

Dedicaremos estas páginas a una serie de artículos que rastrearán objetos fascinantes que alguien compró –u observó– en un mercado de pulgas del país. Primero, el **Mercado de la Lagunilla** (Calle Comonfort y aledañas. Todos los domingos), en México, DF.

1 Sensualidad Retro

Cine sesentero

Eduardo Jiménez, un músico de 29 años, visita La Lagunilla casi cada fin de semana. "Cuando compro en La Lagunilla tengo la misma sensación que cuando era Día de Reyes, pero de manera inversa: me emociona el olor a viejo de todos los objetos. Cada vez que adquiero un artículo viajo a mi infancia. Recuerdo el ropero de mi abuelo lleno de juguetes y cosas antiguas que me fascinaban". Eduardo se considera afortunado por haber encontrado un par de películas eróticas de los años 60 en 8 mm. "Compré cinco carretes por 200 pesos. Los observo en un proyector que también me vendieron ahí por sólo 500 pesos".

Foto José Rodríguez

2 ¿Qué tan antiguo es lo viejo?

Arte popular

Foto José Rodríguez

Juan Carlos García, reportero, es coleccionista de fotografía y de arte popular en madera. Aunque acepta que en algún momento La Lagunilla fue su principal fuente de abastecimiento, no se muestra tan optimista respecto a lo que se ofrece en la actualidad. "Cada vez hay más basura. Hay puestos que tienen objetos falsos o recién envejecidos con ácidos y tierra", explica. No obstante, reconoce que la magia de La Lagunilla no se ha perdido. "Siempre hay algo que te puede sorprender, como los anuncios de las películas viejas, las charolas de los refrescos Lulú, joyería antigua, vestuarios completos de compañías de teatro. Y se ha vuelto un gran destino turístico".

3 Rituales a la carta

Libros y parafernalia masónica

"Visitar La Lagunilla tiene algo de lúdico y anecdótico, aunque también resulta una experiencia dedicadamente útil. La palabra 'lagunilla' me parece preciosa: es sinónimo de cervezas en vasotes de unicel, sol, *vintage* y música a chorros; todo por un par de billetes verdes", dice Jorge Pedro Uribe Llamas, editor de 29 años. Además de disfrutar el ambiente, Jorge Pedro va en busca de artículos que jamás ha visto en otro sitio. "Hay un puesto que se especializa en masonería. Venden mandiles, liturgias, libros y hasta insignias, casi todo es antiguo. El vendedor ofrece verdaderas rarezas de colección", manifiesta.

Foto parrital

4 Totalmente Único

Documentos-emblema

Luis Alberto Calderón, director creativo de 34 años, resume sus visitas a La Lagunilla como "una búsqueda emocionante en la que esperas encontrar algo único". Sin duda, él es la muestra indiscutible de que los visitantes a este mercado pueden hallar lo inimaginable. "Yo he conseguido objetos que estoy seguro que nadie tiene. En una ocasión compré el pasaporte vencidísimo de una celebridad mexicana; en él puedes ver sus datos y los viajes que hizo en ese momento".

Foto José Rodríguez

5 El eterno retorno

Extraño libro de cómic de ultramar

Mario Morales, 34 años, gerente de una empresa, visita La Lagunilla cada semana, si tiene dinero. En su alma chacharera, pocas cosas lo sorprenden ya del tianguis. Alguna playera con estampados de personajes de TV japoneses, con instrucciones de lavado escritas en japonés, quizás... Pero el día que encontró cierto libro de cómic fue en verdad reseñable. Un amigo suyo lo compró a finales de los años 90 en Madrid, España. Se trataba de un volumen marginal, de una editorial minúscula y un autor extravagante: *Leon Doderlin*, de Federico del Barrio. Él y su amigo se hicieron fanáticos del hallazgo, hasta que su dueño lo prestó a alguien más. No lo volvieron a ver... Hasta que Mario identificó su portada en el puesto de su marchante de libros habitual, en 2007. Al hojearlo, descubrió dobleces inconfundibles en las páginas. Tenía que ser el mismo libro.

TEST DEL CONSUMO INTELIGENTE #1

¿Qué tan consciente eres como consumidor?

Hemos preparado una serie de siete exámenes sobre los 7 pasos del Consumo Inteligente (consumo consciente, informado, crítico, saludable, sustentable, solidario y activo). En efecto, un test para cada paso, a lo largo de los meses. Elige una de las opciones múltiples de respuesta para las preguntas. ¿Qué obtendrás? Una revelación sobre la importancia del Consumo Inteligente en tu vida, tal cual. Se vale copiar, con tal de que dialogues. Empezamos nuestras preguntas investigando cuánto sabes sobre el consumo consciente.

1 ¿Qué lugar ocupamos los consumidores en el contexto del mercado?
a. Un lugar importantísimo. Representamos la mitad del mercado: la demanda.
b. Un lugar secundario. Estamos a merced de las fuerzas de la economía.
c. ¿Del mercado de frutas y verduras? La verdad es que no tengo idea, nunca he pensado en el asunto.

2 ¿Crees que al comprar o dejar de comprar productos influyes en el comportamiento de los proveedores?
a. Por supuesto. De nosotros depende su éxito comercial.
b. Sólo en el caso de que muchos consumidores se organicen y le dejen de comprar a un mal proveedor. Pero nunca he visto que eso suceda.
c. Yo, simplemente, no puedo influir. ¿Qué le importa a un proveedor si compro o dejo de comprar, si siempre tendrá a otro consumidor a quien dirigirse?

3 ¿Cuál es la peor sanción que puede recibir un mal proveedor?
a. Perder a un cliente. Por eso, si ejerzo el poder de mi bolsillo, los proveedores se ven en la necesidad de mejorar siempre sus prácticas comerciales.
b. ¿Una que le imponga Profeco?
c. Yo, más bien, creo que son impunes.

4 ¿Alguna vez te has preocupado porque la información de los bienes y servicios que te han ofrecido (publicidad, etiquetas, instructivos, garantías...) no es clara, veraz y completa?
a. No una vez, sino muchas. Como consumidor tengo derecho a la información. Para poder elegir necesito saber con exactitud qué estoy comprando.
b. Sólo pensé en eso una vez: cuando compré un producto que no cumplió con mis expectativas, y me arrepentí.
c. Procuro no leer las "letras chiquitas". Son aburridas.

5 ¿Alguien ha querido condicionarte la venta de un producto o servicio a cambio de comprar algo que no querías? ¿Cómo te sentiste en el momento?
a. Por desgracia, no es raro que eso pase. Y me he indignado, porque como consumidor tengo derecho a elegir con libertad, a que nadie presione mi compra por medio de tretas.
b. Me he resignado, ¿qué voy a hacer, si en verdad necesitaba el producto que primero llamó la atención?
c. No sentí nada en especial. Es una práctica de lo más común y corriente, ¿qué no? Eso pienso yo.

6 ¿Cómo reaccionas cuando alguien te niega un producto o servicio por razones de sexo, raza, religión, condición económica, nacionalidad, orientación sexual, discapacidad o similares?
a. Denuncio o me quejo de ese alguien. Tengo derecho absoluto a no ser, bajo ninguna circunstancia, discriminado.
b. Pues no lo compro y ya. Prefiero no meterme en líos.
c. A ver, a ver... cada una de esas razones son muy diferentes. Depende de cada caso, ¿no? No sabría qué decir.

7 Si un proveedor te vende un producto de mala calidad que te produjo daños o perjuicios, y para compensarte te devuelve el dinero que pagaste, ¿tienes derecho además a que te indemnice?
a. ¡Claro!, una cosa no invalida a la otra. Son parte a mi derecho a la compensación.
b. Pues di que me fue bien con que me devolviera el dinero...
c. ¡Pero si la culpa fue mía, seguro hice algo mal y por eso yo le pago a él!

8 ¿Para qué sirven las autoridades?
a. ¡Para defenderme! Tengo derecho a la protección y a exigir que la ley se aplique. Si algún proveedor no respeta mis derechos, no dudo en presentar una queja ante Profeco.
b. Para muchas cosas, pero ninguna me toca a mí en lo personal.
c. No nos metamos en pláticas de cantina, por favor, es demasiado temprano...

9 Como consumidor, ¿tienes responsabilidades?
a. Sí. Leer los contratos antes de firmar, honrar una deuda, denunciar con veracidad y tener cuidado de los documentos son algunas de mis responsabilidades.
b. Supongo que sí, pero prefiero aplicar aquello de "el cliente siempre tiene la razón" y seguir mi camino.
c. Nunca había pensado en esos términos. Aunque supongo que no.

10 ¿Con qué frecuencia eres consumidor?
a. Prácticamente en cada momento. El consumo es una parte central de mi vida y la vida del país.
b. Prefiero no contestar. La pregunta es ociosa desde mi punto de vista.
c. Cada vez que me paro en el centro comercial, ¿cierto?

CLAVES DE RESPUESTA

→ Mayoría de respuestas **a:** eres un consumidor consciente, sin duda. Asegúrate de llevar la teoría a la práctica.
→ Mayoría de respuestas **b:** se nota que has reflexionado sobre tu postura como consumidor, pero te gana el desaliento o, de plano, un cinismo que no te lleva a ningún lado.
→ Mayoría de respuestas **c:** te gusta hacerte el chistoso, ¿cierto? En realidad, no existes.

La cámara reflex cumple 50 años

El reflejo de los tiempos

El sistema fotográfico reflex apareció hace medio siglo, cambiando la forma en que las imágenes eran capturadas, aumentando la precisión con que una foto se tomaba y, de paso, generando toda una industria.

Foto Cortesía Canon México

Los tiempos cambian. El retrato oficial de Barak Obama como presidente de Estados Unidos fue tomado con una resolución de 1916 x 2608 con una cámara Canon EOS 5D Mark II. Sí, la primera fotografía de un mandatario norteamericano tomada con una cámara digital. Sin embargo, resulta sorprendente saber que el sistema central de dicha cámara ha cambiado poco durante los últimos 50 años. Verán, las cámaras Canon profesionales, así como las Nikon, Minolta y otra gran variedad de marcas, utilizan el sistema de lente único reflex, o single-lens reflex, como punto de partida para controlar los lentes, observar por la mirilla y disparar, y este sistema fue instalado por primera vez en una cámara hace 50 años. La forma en que las imágenes son capturadas, ya sea en película o en un circuito electrónico, podrá haber evolucionado con las décadas, pero este sistema ha permanecido casi intacto.

La idea de utilizar un espejo para poder tomar exactamente lo que el lente de una cámara ve data de mucho antes de la mitad del siglo XX. La primera descripción de este método fue realizada en 1676, en una *camera obscura* (el aparato antecesor de la fotografía, en la que un diminuto orificio en una caja proyectaba una imagen sobre una placa con plata), ya que las imágenes aparecían de cabeza. El espejo servía para tener la perspectiva correcta de lo que se proyectaba a través del agujero. Este mismo principio se encuentra detrás de las cámaras reflex que conocemos, y conocimos hace 50 años. En las cámaras previas a las reflex, lo que ve la persona no es lo mismo que está capturando la cámara. "No es el mismo lente, hay una diferencia que se llama de paralelaje. Lo que hace el equipo reflex es que captura lo que ve el fotógrafo. Entonces hay más posibilidades creativas para encuadrar una foto, para que salga como la quiere tomar el fotógrafo", señala Juan Manuel Núñez, gerente de capacitación de Canon México.

El profesional y el amateur se hermanan

En mayo de 1959, después de haber creado un prototipo limitado de plano focal, Canon lanzó al mercado la cámara Canon Flex, la primera en contar con el sistema Reflex. La compañía se estableció con ese modelo como la principal creadora de cámaras profesionales avanzadas, y de paso puso a Japón como el diseñador central y manufacturero de este tipo de equipos. Un mes más tarde, Nikon, compañía nipona rival, también lanzó su primer modelo SLR, además de ser la primera cámara de sistema, es decir, que tenía partes separables e intercambiables, como lentes, una pantalla para enfocar y motor. Tanto la F como la Flex revolucionaron el mercado fotográfico, si en un inicio no a gran escala, sí dentro del mundo del fotoperiodismo. Eran cámaras profesionales, enfocadas para amateurs apasionados de la fotografía.

Estas cámaras eran, casi en su totalidad, mecánicas, es decir, funcionaban como un reloj: el obturador tenía un sistema de engranes y otro de péndulos que permitían disparar el obturador y que el diafragma se abriera de forma similar, lo que los hacía equipos muy sofisticados y precisos. Y muy caros. Todas las cámaras reflex eran importadas de Japón.

Algunos avances más tarde, como la incorporación de un sistema óptico eléctrico (lo cual no implica que sea una cámara digital, simplemente trata sobre la forma en que el obturador se maneja), varias marcas añadidas a la colección como Minolta y Olympus y una legión de periodistas que gastaban miles de dólares en una cámara, la cámara reflex estaba lista para dar el salto a las grandes ligas del mercado fotográfico.

La aparición de las cámaras instamatic de Kodak, muy baratas en relación con las reflex, abrió todo un mercado antes reservado para los profesionales. Ahora todos querían una cámara en casa, aunque las fotos tomadas fueran de baja calidad.

Las reflex no perdieron fuerza. Por el contrario, entre más seguidores a la fotografía aparecían, más personas buscaban la calidad de una SLR. Nadie perdía.

Durante las siguientes tres décadas, la fotografía permaneció más o menos igual, hasta la llegada de la digitalización. La capacidad de tener imágenes de alta calidad grabadas en una tarjeta de memoria y no en película de 35 milímetros fue un parteaguas en la forma en que el medio de la fotografía se expandió. Ahora, cualquier celular tiene cámaras incluidas (¿o son las cámaras las que tienen un celular añadido?). Pero el sistema reflex de un solo lente sigue intacto. Que una cámara sea digital no significa que no capture las imágenes con el mismo mecanismo. Incluso, "Canon aprovechó todo lo que tenía con la reflex; prácticamente no cambió nada. La óptica es la misma. Si tú tienes una cámara digital, puedes usar los lentes que tenías con una de cualquier serie de hace 20 años", asegura Núñez.

Con la baja en los precios que significa un medio digitalizado, cada vez más amateurs y fanáticos neófitos de la fotografía aparecen, y se dan cuenta de que la reflex es la mejor opción para su afición. "Una cámara reflex te permite explorar tu yo interno, y ayudarte a expresarte de una manera fotográfica, tienes más posibilidades de crear arte. Una cámara compacta te va a servir para capturar un recuerdo en una fiesta, pero con una cámara reflex además de eso, tienes la posibilidad de crear fotografías más bellas, más interesantes, generar y explorar tu propia creatividad", concluye Juan Manuel Núñez.

"Una cámara reflex te permite explorar tu yo interno, y ayudarte a expresarte de una manera fotográfica, tienes más posibilidades de crear arte."

Los tiempos cambian. Ahora las fotografías que vemos a diario en revistas y en nuestras propias casas no se miden en milímetros, sino en megapixeles. Ya no las pasamos en papel, sino en una pantalla y las compartimos en páginas web, no en reuniones. Pero la belleza de oprimir un botón y disparar hacia un objetivo, la sencillez con la que una cámara captura un momento inesperado, la emoción de ver el resultado de un barrido o un movimiento congelado, la forma de observar a través de la mirilla y visualizar ese retrato perfecto, eso, en 50 años, no ha cambiado. *–Alejandro García Williams*

LIFE, Paris Match, Time, Newsweek, National Geographic... Las revistas que le dieron rostro al siglo XX deben gran parte de su influencia a las cualidades expresivas de la reflex.

Canon Nikon

EOS T1i (2009)
El modelo T1i está a punto de salir a la venta. Es la cámara más avanzada de Canon.

D3 (2007)
El modelo más avanzado de Nikon en el mercado, reflex y digital.

Rebel (1990)
Con un precio más accesible, la Rebel ha tenido un éxito gigantesco.

D1 (1999)
La digitalización llegó a Nikon en la forma de la D1, similar al sistema de la serie F.

EOS (1989)
El primer modelo con sistema óptico electrónico, base de todas las cámaras modernas de Canon

F4 (1988)
La primera con foco automático. Duró más de 12 años en el mercado.

AE1 (1976)
Durable y resistente, vendió 5 millones de unidades.

F2 (1971)
Entre 1971 y 1980, Nikon fabricó este modelo, más durable que la serie F.

F1 (1971)
Siguió a la Flex como el primer modelo profesional con lentes intercambiables.

F (1959)
El primer modelo de Nikon. Salió al mercado días después de la Flex.

Desde su salida en 1959, las cámaras reflex de Canon y Nikon han entablado una batalla por la supremacía fotográfica, hasta convertirse en un culto de preferencias para muchos profesionales.

Análisis de publicidad

¿Qué le ven a la chica Santander?

No siempre es necesario rostizarse las neuronas. Los creativos de esta campaña saben que el viejo truco de usar el sexo para vender, explotado de la forma más elemental, sigue dando excelentes resultados.

¿Cómo podría no funcionar? Después de todo, la campaña de la Supernómina Santander tiene lo 'publicitariamente correcto' para triunfar en el mercado. Como suele suceder en estos casos, poco importan las bondades reales o la valoración concienzuda del producto, porque ya se sabe: ante los embates del sexo, muchos consumidores se dejan atrapar sin remedio ni resistencia.

El bombardeo de anuncios deja poco margen de defensa ante el icono de la campaña. La Chica Supernómina es una atractiva mujer que invita a contratar dicho servicio. Nada fuera de lo común en los tiempos que corren. Sin embargo, al revisar más de cerca esta campaña podemos comprender que su éxito se debe a una serie de mecanismos tan básicos como reveladores e inquietantes.

La cuenta de tarjetas de nómina se disparó a favor de Santander a partir de esta promoción. Lo anterior, gracias a una campaña creada para un banco que vende atractivo sexual y no información sobre, digamos, beneficios financieros. ¿Sorprendente? Sí y no.

El primer elemento es el siempre impactante rojo. Este color se destaca fuertemente contra el resto de las tonalidades neutras que tiene todo el concepto. En el espectador genera no sólo el posicionamiento del color corporativo, sino también un inevitable enganche visual y el disparo inconsciente de la libido. El rojo es el sello de la pasión y para que la cosa amarre, se ubica en la sugerente vestimenta de la chica, quien usa un traje sastre de minifalda.

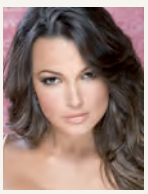
Ella es Carla Millani, una brasileña cuyas medidas corporales sin lugar a dudas están dentro de los parámetros del gusto nacional. Aunque se desgarren las vestiduras los integrantes de su amplia flota de admiradores masculinos (quienes, por cierto, ya han creado varios foros de Internet en su honor), Carla en realidad no es una belleza fuera de serie. Es justo ahí donde radica otro de los puntos claves.

Con sonrisa sugerente y mirada pícara, ella lanza varias frasecillas sugerentes que calan en el ánimo del consumidor. "Ven acá", les dice Carla con una sonrisa tentadora. "Aprovéchame", agrega sensualmente. Y luego se lanza: "Di que quieres conmigo". Y por si no quedaron claras sus intenciones, remata con un "Yo... sí te presto", mientras extiende un par de montañas de billetes en una escena manejada de forma tal, que pareciera que está ofreciendo los senos.

Si la tarjeta la estuviera anunciando Angelina Jolie, una figura evidentemente inalcanzable, la campaña no habría tenido tanto impacto. Pero la belleza asequible de una chica que, por lo demás, ha modelado ropa informal dirigida al mercado de la mujer común (jeans y camisetas, lencería, etcétera) da justo en el blanco.

No cabe duda, el sexo vende. Y también el futbol. Por eso Santander ha incorporado a sus filas a Pelé. Nadie en sus cabales podría confundir los delirios eróticos y la catarsis pelotera con un buen manejo financiero. Podríamos intentar una hipótesis pesimista: los publicistas saben que hay prioridades. ***—Maricruz Pineda***

Él ama a la "Santandercita"



El propósito de la publicidad es golpear con un martillo al espectador, ¿cierto? La Santandercita (mote que se ha ganado la modelo de Nómina Santander entre sus fans masculinos) hace justo eso, con un toque de sexualidad que pocas campañas emanan. La idea es sencilla: los tipos babeamos, las mujeres admiten que es guapa pero detestan el mensaje... Fin. Objetivo alcanzado.

En una ocasión, el actor Pierce Brosnan –el agente 007 anterior– visitó México para promocionar una de las películas de Bond. El evento fue en un centro comercial. Cuando Brosnan salió a saludar a los asistentes del coctel, debió sentir que una locomotora se dirigía hacia donde él estaba con una velocidad furiosa; pues todas, absolutamente todas las mujeres se le fueron encima como si quisieran arrancarle las extremidades.

Es sorprendente que la misma Santandercita haya aparecido en incontables anuncios de lencería y nadie la recuerde. Pero aparece con ropa horrible de color rojo, soltando frases como 'Dile a tu otro banco que quieres conmigo' y, súbitamente, la llama se enciende. Foros de Internet denuncian el 'machismo' de los anuncios como si se tratara de lo peor que le ha ocurrido a la televisión y los espectaculares desde que fueron inventados. No es así, en realidad es divertido, entretenido tener su rostro emblemático en las calles. Si todo fuera 'políticamente correcto' no habría discusiones, desacuerdos, chats y todos esos distractores necesarios para olvidar las presiones. Sí, lo sexy vende. Y ustedes ya compraron el paquete, se hayan o no cambiado de banco y hayan o no querido con ella. ***—André Félix Díaz, editor de Men's Health en Español***

DEL SIGLO XXI
Dr. Elías Horta Bustillo*

México, destino del turismo médico

El costo en los tratamientos médico-quirúrgicos en Estados Unidos, así como su cercanía geográfica con México, convierten a nuestro país en una gran opción para extranjeros que buscan servicios médicos de calidad

El turismo médico se entiende como la oportunidad que tienen algunos ciudadanos de realizar un procedimiento médico o quirúrgico, en un país ajeno al suyo, ya sea porque involucra menores costos o mayor calidad.

En México siempre se ha practicado. Las personas con mayores posibilidades económicas viajaban a Estados Unidos para someterse a tratamientos que consideraban de mayor calidad (cardiovasculares, oncológicos); no obstante, ahora comienza a ser en sentido opuesto y son los estadounidenses los que buscan los tratamientos médicos en nuestro país.

En Europa sucedía el mismo fenómeno hace 25 años. Ciudadanos de España, Portugal y Grecia buscaban atención médica en Inglaterra, Francia y Alemania.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Cómo leer tu estado de cuenta

El buen soplón llega en sobre

Cuando la tarjeta de crédito comercial o bancaria se ha convertido en causa de insomnio para algunos, por fortuna existe un aliado que cada mes te da la fotografía exacta de lo que el plástico y tus hábitos de consumo han perpetrado. He aquí los puntos de mayor interés en tu estado de cuenta mensual. El objetivo: **pagar cero intereses.**

1 Nombre y número de cuenta
Revísalos, no está de más. ¿Qué tal si llevas meses preocupado por la deuda del vecino?

2 Nuevos cargos
Es el monto de las compras realizadas. Si guardas tus comprobantes, podrás cotejar las cantidades. Tienes 90 días a partir de la fecha de corte para solicitar aclaraciones.

3 Pago para no generar intereses
Así se expresa lo que con anterioridad se denominaba, sin más, como "saldo". Es el dinero que le debes al banco (promociones, intereses, comisiones y disposición de efectivo incluidos). Lo mejor es liquidar el importe total para no pagar intereses.

Papeles útiles, bonitos y... un reprobado

La Condusef calificó a los estados de cuenta que mandan las distintas instituciones bancarias. Luego de considerar aspectos, como información mínima, tipografía, contraste, abreviaturas, advertencias y hasta ortografía, he aquí los resultados más destacados:

Los mejores **Calificación 10**
American Express, Banco del Bajío, Bancomer y Santander Serfín

El peor **Calificación 5.8**
Invex Grupo Financiero

4 Monto para el cálculo de intereses
Los intereses se calculan sobre esta cantidad. En los estados de cuenta bancarios suele aparecer como 'saldo promedio'. Siempre debe aparecer la cantidad que se toma para calcular los intereses.

5 Pago mínimo
Si siempre pagas el mínimo solamente, los intereses terminarán por asfixiarte. Cubre por lo menos el doble del mínimo requerido. De hecho, las entidades bancarias o comerciales están obligadas a incluir una "leyenda de riesgos", es decir, la advertencia de que si pagas sólo el mínimo tardarás X meses en liquidar tu deuda.

¿Crédito de entidades comerciales?

Es asunto de Profeco
Si necesitas aclarar algún asunto o tienes problemas con tu tarjeta de crédito bancaria, debes acudir a **Condusef**; pero si obtuviste tu plástico en una tienda departamental o de autoservicio, lo correcto es solicitar el apoyo de **Profeco.**

En el Buró Comercial que se descarga desde la página profeco.gob.mx, encontrarás los estados de cuenta y los contratos de adhesión de las tiendas departamentales. Así podrás informarte sobre sus obligaciones de manera más puntual.

6 Límite de crédito
Este es el monto máximo del que dispones.

7 Crédito disponible
Es el dinero que "te queda" en tu crédito. Si te pasas, podrías pagar comisiones.

8 Intereses
El dinero que debes pagar a la institución (además de los nuevos cargos) por usar el crédito que te otorgó (a menos que pagues antes de la fecha de pago). A principios de 2009, las tarjetas de crédito bancarias cobraron una tasa promedio de 41.63%, ¡la más alta en ocho años! Lo mejor es que este rubro siempre esté en ceros.

9 CAT
El Costo Anual Total, expresado como un porcentaje, te ayuda a saber cuán caro o barato es tu crédito en comparación con otros. Debe publicarse en una forma clara y distintiva. Además, debe establecer su fecha de cálculo, para que puedas hacer comparaciones en un momento dado. Te recomendamos que consultes los diversos artículos que hemos publicado en la *Brújula de compra* (profeco.gob.mx) sobre la importancia del CAT y la forma de calcularlo.

10 Comisiones
Es el precio mismo de la tarjeta, asociado a los servicios que presta.

11 Fecha límite de pago
Si pagas después de este día, la institución te cobrará intereses moratorios. Procura:
a) Pagar en tu banco, así el pago se acredita el mismo día. Si pagas en una entidad comercial, se acredita hasta el día siguiente.
b) Si lo haces en otro banco antes de las 16:00 horas, el pago se registra hasta el siguiente día hábil bancario.
c) Si pagas después de esa hora, el depósito se acreditará hasta el segundo día.
d) Si pagas en un día inhábil en una entidad comercial, se acredita al siguiente día hábil.

12 Fecha de corte
Día del mes en que termina e inicia un nuevo récord de lo que compras con tu tarjeta. Si la utilizas los primeros días después de esta fecha, podrás aprovechar cerca de 50 días de financiamiento. Por ejemplo:
Fecha de corte: 7 de mayo
Fecha de pago: 27 de junio

13 Operaciones realizadas
Es el detalle de los cargos (compras) y abonos (pagos).

14 Cargos objetados
El estado de cuenta debe estipular las aclaraciones que hayas exigido.

Fuente Comisión Nacional para la Protección y Defensa de Usuarios de Servicios Financieros (condusef.gob.mx).

11 Fecha límite de pago

12 Fecha de corte

1 Nombre y número de cuenta

3 Pago para no generar intereses

7 Crédito disponible

14 Cargos objetados

8 Intereses

10 Comisiones

2 Nuevos cargos

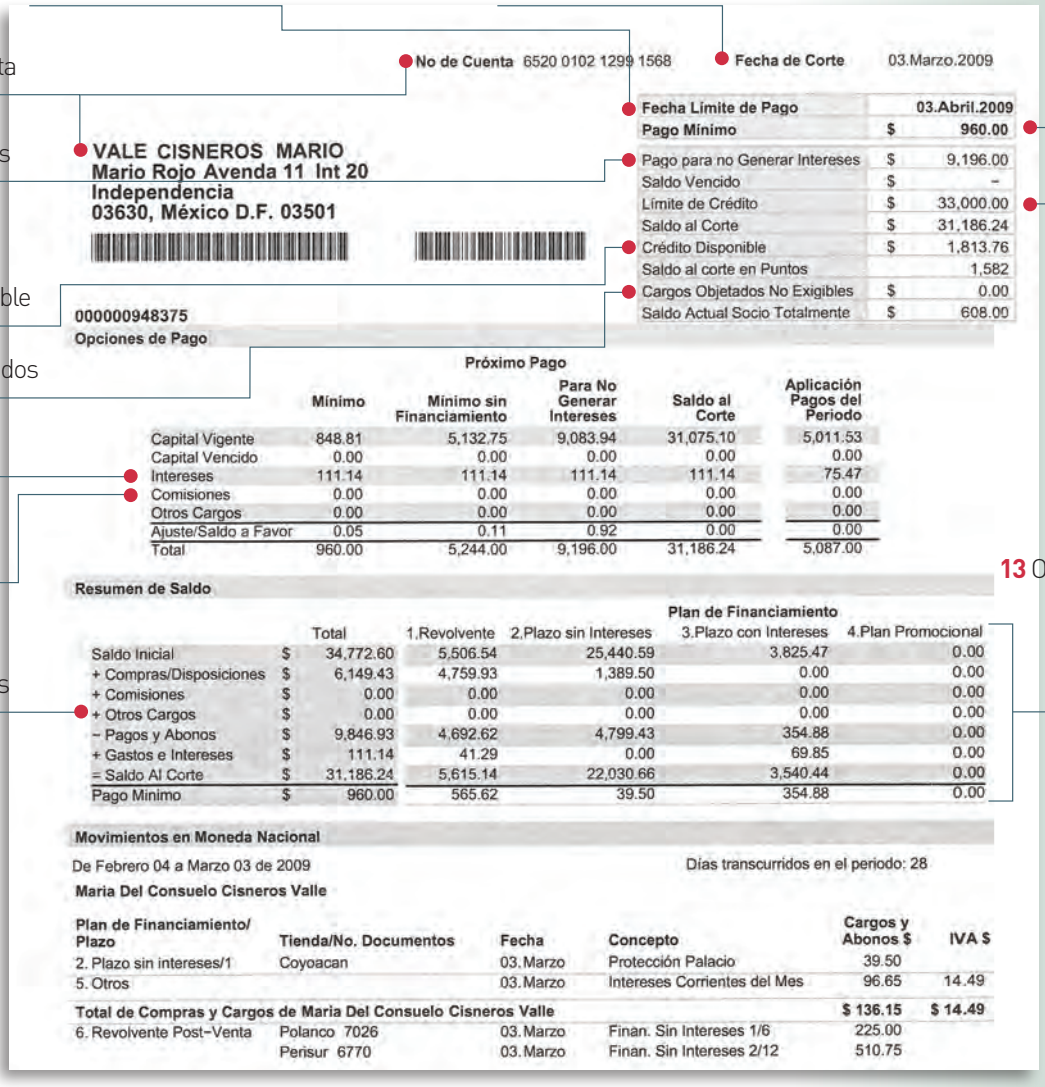
4 Monto para el cálculo de intereses

9 CAT

5 Pago mínimo

6 Límite de crédito

13 Operaciones realizadas



No de Cuenta 6520 0102 1299 1568 — Fecha de Corte 03.Marzo.2009

Fecha Límite de Pago		03.Abril.2009
Pago Mínimo	$	960.00
Pago para no Generar Intereses	$	9,196.00
Saldo Vencido	$	-
Límite de Crédito	$	33,000.00
Saldo al Corte	$	31,186.24
Crédito Disponible	$	1,813.76
Saldo al corte en Puntos		1,582
Cargos Objetados No Exigibles	$	0.00
Saldo Actual Socio Totalmente	$	608.00

VALE CISNEROS MARIO
Mario Rojo Avenda 11 Int 20
Independencia
03630, México D.F. 03501

000000948375

Opciones de Pago

Próximo Pago

	Mínimo	Mínimo sin Financiamiento	Para No Generar Intereses	Saldo al Corte	Aplicación Pagos del Periodo
Capital Vigente	848.81	5,132.75	9,083.94	31,075.10	5,011.53
Capital Vencido	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Intereses	111.14	111.14	111.14	111.14	75.47
Comisiones	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Otros Cargos	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajuste/Saldo a Favor	0.05	0.11	0.92	0.00	0.00
Total	960.00	5,244.00	9,196.00	31,186.24	5,087.00

Resumen de Saldo

		Total	Plan de Financiamiento 1.Revolvente	2.Plazo sin Intereses	3.Plazo con Intereses	4.Plan Promocional
Saldo Inicial	$	34,772.60	5,506.54	25,440.59	3,825.47	0.00
+ Compras/Disposiciones	$	6,149.43	4,759.93	1,389.50	0.00	0.00
+ Comisiones	$	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
+ Otros Cargos	$	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
- Pagos y Abonos	$	9,846.93	4,692.62	4,799.43	354.88	0.00
+ Gastos e Intereses	$	111.14	41.29	0.00	69.85	0.00
= Saldo Al Corte	$	31,186.24	5,615.14	22,030.66	3,540.44	0.00
Pago Mínimo	$	960.00	565.62	39.50	354.88	0.00

Movimientos en Moneda Nacional

De Febrero 04 a Marzo 03 de 2009 — Días transcurridos en el periodo: 28

Maria Del Consuelo Cisneros Valle

Plan de Financiamiento/ Plazo	Tienda/No. Documentos	Fecha	Concepto	Cargos y Abonos $	IVA $
2. Plazo sin intereses/1	Coyoacan	03.Marzo	Protección Palacio	39.50	
5. Otros		03.Marzo	Intereses Corrientes del Mes	96.65	14.49
Total de Compras y Cargos de Maria Del Consuelo Cisneros Valle				**$ 136.15**	**$ 14.49**
6. Revolvente Post-Venta	Polanco 7026	03.Marzo	Finan. Sin Intereses 1/6	225.00	
	Perisur 6770	03.Marzo	Finan. Sin Intereses 2/12	510.75	

Monto base para el cálculo de intereses

	Capital Base Rev.	Interés Ordinario	IVA Interés Ordinario	Tasa Ordinaria	Capital Vencido	Interés Moratorio	IVA Interés Moratorio	Tasa Moratoria
Periodo feb - mar	1,014.41	35.91	5.38	3.54 %	0.00	0.00	0.00	5.31 %
	Total:	35.91	5.38					

Información para Usted

Si dentro de un plazo de 90 días Calendario a partir de la fecha de corte del presente estado de cuenta no recibimos ninguna aclaración en relación a su saldo, lo daremos por aceptado.

Aclaraciones y dudas llame al Centro de Atención Telefónica al 5229 1999 del Área Metropolitana y Lada sin Costo al 01 800 001 9990 del interior de la República.

En caso de dudas, quejas, reclamaciones o consultar cualquier información adicional sobre comisiones para fines informativos, podrá consultar la página electrónica en Internet www.profeco.gob.mx o llamar al 55688722 en el D.F. o Área Metropolitana, 01800 468 8722 en el interior

1) Los intereses de su plan de financiamiento revolvente son de tasa variable; el monto de intereses a pagar varía conforme al comportamiento del índice de referencia, por lo que monto total a pagar es incierto, lo que implica un mayor riesgo para usted.
2) Si únicamente se paga el mínimo requerido ud. pagará su saldo al corte indicado en este estado de cuenta del plan de financiamiento revolvente en **aproximadamente** 56 meses, por lo que se recomienda realizar pagos mayores al mínimo, ya que esto le permitirá reducir el tiempo para liquidar el saldo de su tarjeta.
Si usted desea liquidar su saldo a este corte del plan de financiamiento revolvente en 12 mensualidades, deberá pagar aproximadamente 658.09 al mes. (Informativo, solo en caso de que el pago mínimo sea mayor a 50.00)
3) Cuide su capacidad de pago, generalmente su deuda no debe exceder del 35% de sus ingresos periódicos, los costos por mora son muy elevados.
4) **CAT 57.99 %** para fines informativos y de comparación exclusivamente. Fecha de cálculo Ene de 2009
5) La **tasa de interés ordinario anual** es de 42.48 % y la **tasa de interés moratoria anual** es de 63.72 %

El estado de cuenta que aquí ves **es sólo una muestra**. No todos se ven así ni disponen sus elementos de la misma manera. Te recomendamos leer tu estado de cuenta en línea; así **ahorrarás en papel.**

11 Fecha límite de pago

12 Fecha de corte

1 Nombre y número de cuenta

3 Pago para no generar intereses

7 Crédito disponible

14 Cargos objetados

8 Intereses

10 Comisiones

2 Nuevos cargos

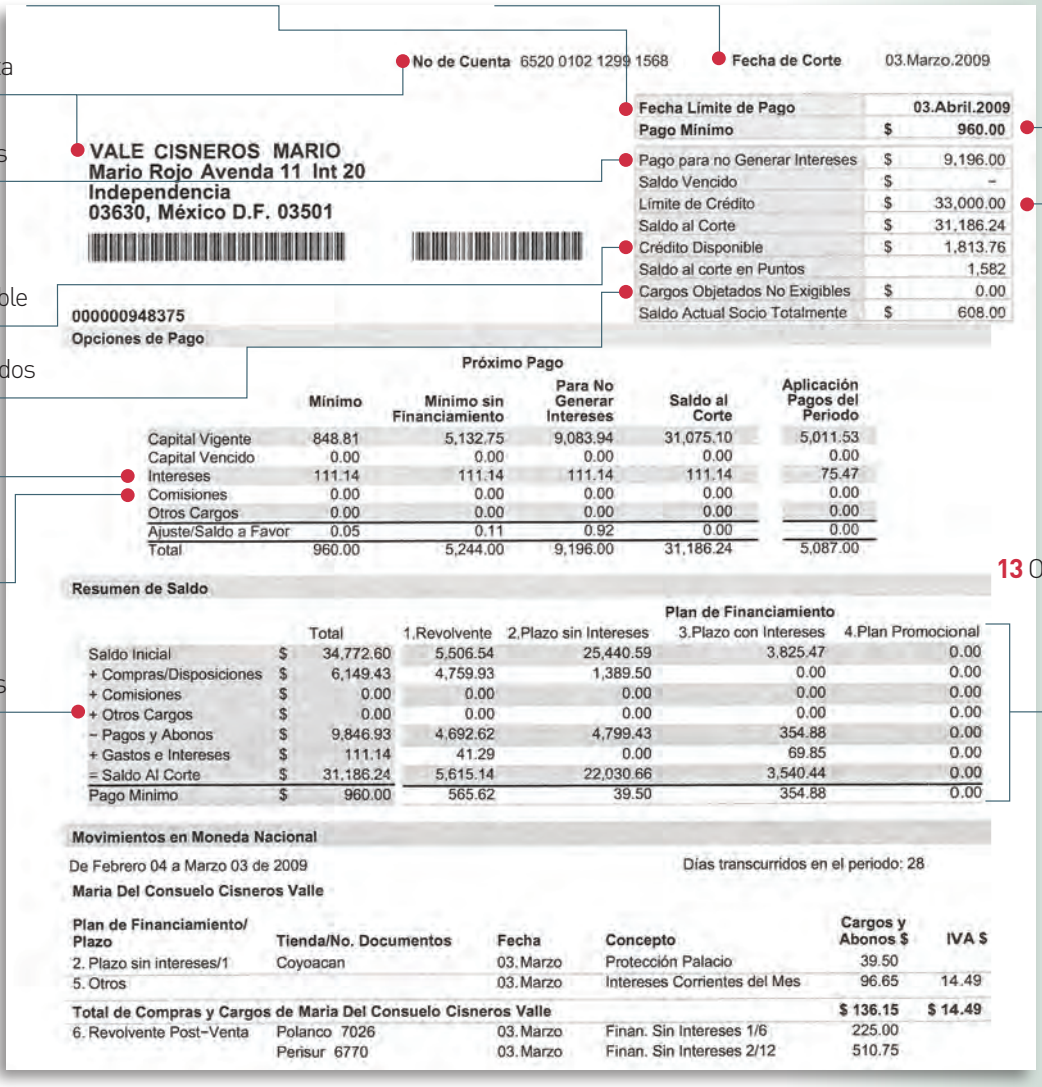
4 Monto para el cálculo de intereses

9 CAT

5 Pago mínimo

6 Límite de crédito

13 Operaciones realizadas



No de Cuenta 6520 0102 1299 1568

Fecha de Corte 03.Marzo.2009

Fecha Límite de Pago		03.Abril.2009
Pago Mínimo	$	960.00
Pago para no Generar Intereses	$	9,196.00
Saldo Vencido	$	-
Límite de Crédito	$	33,000.00
Saldo al Corte	$	31,186.24
Crédito Disponible	$	1,813.76
Saldo al corte en Puntos		1,582
Cargos Objetados No Exigibles	$	0.00
Saldo Actual Socio Totalmente	$	608.00

VALE CISNEROS MARIO
Mario Rojo Avenda 11 Int 20
Independencia
03630, México D.F. 03501

000000948375

Opciones de Pago

Próximo Pago

	Mínimo	Mínimo sin Financiamiento	Para No Generar Intereses	Saldo al Corte	Aplicación Pagos del Periodo
Capital Vigente	848.81	5,132.75	9,083.94	31,075.10	5,011.53
Capital Vencido	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Intereses	111.14	111.14	111.14	111.14	75.47
Comisiones	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Otros Cargos	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajuste/Saldo a Favor	0.05	0.11	0.92	0.00	0.00
Total	960.00	5,244.00	9,196.00	31,186.24	5,087.00

Resumen de Saldo

		Total	Plan de Financiamiento 1.Revolvente	2.Plazo sin Intereses	3.Plazo con Intereses	4.Plan Promocional
Saldo Inicial	$	34,772.60	5,506.54	25,440.59	3,825.47	0.00
+ Compras/Disposiciones	$	6,149.43	4,759.93	1,389.50	0.00	0.00
+ Comisiones	$	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
+ Otros Cargos	$	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
- Pagos y Abonos	$	9,846.93	4,692.62	4,799.43	354.88	0.00
+ Gastos e Intereses	$	111.14	41.29	0.00	69.85	0.00
= Saldo Al Corte	$	31,186.24	5,615.14	22,030.66	3,540.44	0.00
Pago Mínimo	$	960.00	565.62	39.50	354.88	0.00

Movimientos en Moneda Nacional

De Febrero 04 a Marzo 03 de 2009 — Días transcurridos en el periodo: 28

Maria Del Consuelo Cisneros Valle

Plan de Financiamiento/ Plazo	Tienda/No. Documentos	Fecha	Concepto	Cargos y Abonos $	IVA $
2. Plazo sin intereses/1	Coyoacan	03.Marzo	Protección Palacio	39.50	
5. Otros		03.Marzo	Intereses Corrientes del Mes	96.65	14.49
Total de Compras y Cargos de Maria Del Consuelo Cisneros Valle				$ 136.15	$ 14.49
6. Revolvente Post-Venta	Polanco 7026	03.Marzo	Finan. Sin Intereses 1/6	225.00	
	Perisur 6770	03.Marzo	Finan. Sin Intereses 2/12	510.75	

Monto base para el cálculo de intereses

	Capital Base Rev.	Interés Ordinario	IVA Interés Ordinario	Tasa Ordinaria	Capital Vencido	Interés Moratorio	IVA Interés Moratorio	Tasa Moratoria
Periodo feb - mar	1,014.41	35.91	5.38	3.54 %	0.00	0.00	0.00	5.31 %
	Total:	35.91	5.38					

Información para Usted

Si dentro de un plazo de 90 días Calendario a partir de la fecha de corte del presente estado de cuenta no recibimos ninguna aclaración en relación a su saldo, lo daremos por aceptado.

Aclaraciones y dudas llame al Centro de Atención Telefónica al 5229 1999 del Área Metropolitana y Lada sin Costo al 01 800 001 9990 del interior de la República.

En caso de dudas, quejas, reclamaciones o consultar cualquier información adicional sobre comisiones para fines informativos, podrá consultar la página electrónica en Internet www.profeco.gob.mx o llamar al 55688722 en el D.F. o Área Metropolitana, 01800 468 8722 en el interior

1) Los intereses de su plan de financiamiento revolvente son de tasa variable; el monto de intereses a pagar varía conforme al comportamiento del índice de referencia, por lo que monto total a pagar es incierto, lo que implica un mayor riesgo para usted
2) Si únicamente se paga el mínimo requerido ud. pagará su saldo al corte indicado en este estado de cuenta del plan de financiamiento revolvente en **aproximadamente** 56 meses, por lo que se recomienda realizar pagos mayores al mínimo, ya que esto le permitirá reducir el tiempo para liquidar el saldo de su tarjeta.
Si usted desea liquidar su saldo a este corte del plan de financiamiento revolvente en 12 mensualidades, deberá pagar aproximadamente 658.09 al mes. (Informativo, solo en caso de que el pago mínimo sea mayor a 50.00)
3) Cuide su capacidad de pago, generalmente su deuda no debe exceder del 35% de sus ingresos periódicos, los costos por mora son muy elevados.
4) **CAT 57.99 %** para fines informativos y de comparación exclusivamente. Fecha de cálculo Ene de 2009
5) La **tasa de interés ordinario anual** es de 42.48 % y la **tasa de interés moratoria anual** es de 63.72 %

El estado de cuenta que aquí ves **es sólo una muestra**. No todos se ven así ni disponen sus elementos de la misma manera. Te recomendamos leer tu estado de cuenta en línea; así **ahorrarás en papel.**

Tu **mente** también **consume**

¿Por qué te recomendamos libros, programas de TV, blogs, DVD...? Porque cada uno de ellos plantea reflexiones valiosas sobre nuestra vida de consumo. Son, simplemente, alimentos de calidad (para tu cabeza, claro). ***—Ana Marimón***

POS CLÁSICOS

VIDA DE CONSUMO

Zygmunt Bauman
FCE, 2007

He aquí un punto de vista clave y despiadado para descifrar quiénes o qué somos y cuál es nuestro marco existencial. En palabras de Bauman, sociólogo polaco e intérprete incisivo del mundo contemporáneo, los consumidores, habitantes de la sociedad de consumo y artífices de una cultura consumista, nos movemos también como bienes de cambio o productos que deben generar demanda en el mercado, espacio social en el que todo y todos tenemos un sello de fábrica: la obsolescencia, es decir, el carácter de desechos aún antes de que hayan producido alguna satisfacción. De modo que eliminamos y reemplazamos vínculos –laborales, políticos, afectivos– al mismo ritmo en que cambiamos de teléfono celular. ¿Cómo cotizarse y seguir cotizando en el universo del *homo consumens*, cliente insatisfecho por antonomasia y hasta la perpetuidad? La respuesta es ¡consumiendo!, invirtiendo en nuestra pertenencia a la sociedad. Parece una trampa, y lo es.

SOMOS LO QUE COMPRAMOS. HISTORIA DE LA CULTURA MATERIAL EN AMÉRICA LATINA

Arnold J. Bauer
Taurus, 2002

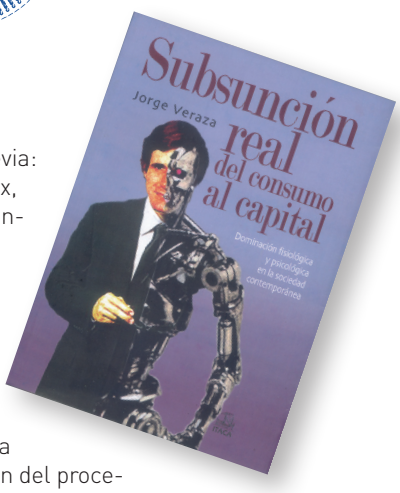
Este libro es un pionero en contarnos la historia del consumo —y el tránsito del consumo al consumismo— en Latinoamérica, y lo hace de manera apasionante. ¿Qué y cómo compramos en esta parte del mundo desde hace quinientos años? Bauer traza un circuito que arranca en la era precolombina y concluye con el maremoto de la economía globalizada, que nos ha parasitado. En el medio, la travesía por los años que siguieron a la Conquista, la vida en los virreinatos, la independencia de las naciones y la *belle époque* mestiza (recordemos el Palacio de Bellas Artes) revelan que, entre el maíz de nuestros ancestros y la pringosa Big Mac, hay un complejísimo y fascinante relato digno de ser contado.

NOVEDAD EDITORIAL

SUBSUNCIÓN REAL DEL CONSUMO AL CAPITAL

Jorge Veraza
Ítaca, 2008

Tranquilos todos. Se necesita una aclaración previa: subsunción es una palabra latina usada por Marx, sinónimo de sometimiento. En efecto, esto es pensamiento marxista puesto al día de manera muy sugestiva. Como podrás imaginar, se trata de un volumen de ardua lectura, para quien se anime a descender a las profundidades de un estudio científico-social sobre el sistema capitalista y su estructura opresora, que domina los escenarios económico, político, cultural y emotivo de las personas. El autor dialoga con la economía política de Marx para formular que la subordinación del proceso de trabajo al capital hoy se extiende hasta el último estadio del ciclo productivo: el consumo. Para proponer los ejemplos claros, analiza el automóvil, la televisión e Internet como grandes exponentes de un consumo doblegado al capital.



UN BLOG

Ahorro diario

Un grupo de gente –como tú y como yo– que vive en España tramó un espacio cibernético de tips para transformar el ahorro en astucia y lucidez. ¿Sabes cómo reciclar ropa, preparar un quitamanchas casero para alfombras, explorar los atractivos del mercado de segunda mano? ¿Sabes que hay tiendas outlet de computadoras en Internet, o herramientas de desinfección informática legales y gratuitas? Pronto descubrimos que el consumo irreflexivo esclaviza y que la economía no es ascetismo sino libertad, propiedad esencial del *bon vivant*. Haz clic en ahorrodiario.com.

EN T.V.

DEFENSOR DEL TELEVIDENTE

Canal 22, martes a las 21 horas
defensor.canal22.org.mx

Encender el televisor es un hábito tan maquinal que comúnmente no nos percatamos de que supone un acto de consumo. Aun cuando veamos sin ver y la pantalla sea sólo un fulgor parlante en medio de la recámara, estamos adquiriendo un producto llamado contenido televisivo. Poner una telenovela, un noticiero o un partido de futbol significa exponernos a códigos y discursos sociales, políticos, culturales e ideológicos. Es, pues, una forma de consumir visiones de la realidad: un dato sobre la vida de Luis Miguel, la interpretación de un acontecimiento político, o la manera en que percibimos a la comunidad gay en México, por ejemplo.

¿No es fundamental, entonces, aprender y buscar ser espectadores sensibles? Esta emisión, conducida por la profesora universitaria Gabriela Warkentin, ofrece una experiencia inédita de toma y daca. Cuestiona a esa tele que avasalla y aturde. Suena insólito en un contexto donde los medios privados se robustecen a partir de la pasividad de la audiencia y establecen reglas de juego unilaterales: tu participación –parecen anunciar– no consiste en rebatir lo que te doy, sino en asentir y gozar, en darme (llamadas que definan al ganador de un concurso, mensajes para contestar una inútil encuesta, etcétera) y no en proponer.

Aquí la idea es decir, ya sea en la página web del programa o ante un micrófono en la calle, qué nos gusta de Canal 22 y del fenómeno televisivo en general, qué no y por qué. Puesto en práctica, el elemental ejercicio de escuchar al público hace pensar en una televisión en la que poco a poco podría diluirse el autoritarismo de las fórmulas preestablecidas. Los programadores dejarían de vendernos lo que quieren para vendernos lo que realmente deseamos.

UN FESTIVAL

6° FESTIVAL INTERNACIONAL DE LAS CULTURAS EN RESISTENCIA OLLIN KAN TLALPAN 2009

2

1

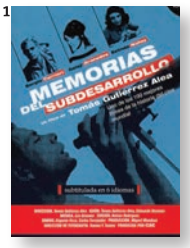
Ojo, amantes y curiosos de ese género polimorfo que han dado en llamar –para efectos de difusión y consumo en el mercado global– world music: todavía están a tiempo de explorar ritos, danzas y sobre todo sonidos antiguos y contemporáneos de los cinco continentes. Esta celebración de la heterogeneidad del orbe, la tolerancia gozosa y los derechos humanos, se organiza en la Ciudad de México, específicamente en la delegación Tlalpan. Si vives en el DF o planeas viajar, tienes todavía tiempo: culminará el 10 de mayo, tras recorrer varios recintos y plazas públicas de la ciudad. ¿Países invitados? No hay espacio que alcance para nombrarlos; sólo diremos que además de artistas de América del Norte y el Sur, Europa Central y del Este, habrá visitantes de Irán, Irak, Mongolia, China, Japón, Vietnam, Israel, Angola, Argelia, Costa de Marfil, Senegal, Guinea, Mali, República de Saharaui... (¡A sacar el atlas!) La entrada a la Babel sonora o "lugar en movimiento" (eso significa Ollin Kan en náhuatl) es libre. Un estupendo espectáculo que escapa del reducto comercial de conciertos. Consulta fechas y horarios en ollinkan.tlalpan.gob.mx.

3

LAS 10 MEJORES PELÍCULAS IBEROAMERICANAS DE LA HISTORIA (quizás)

Se trata de "la primera encuesta mundial sobre los 100 mejores títulos del cine iberoamericano" hecha por noticine.com y que, dicen, fue contestada por profesionales del cine, críticos, periodistas, organizadores de festivales y aficionados en general de todo el mundo. He aquí los primeros lugares:

1



3

8

1. **Memorias del subdesarrollo** de Tomás Gutiérrez Alea, 1968 (Cuba).
2. **El laberinto del fauno** de Guillermo del Toro, 2006 (España/México).
3. **Los olvidados** de Luis Buñuel, 1950 (México).
4. **Ciudad de Dios** de Fernando Meirelles, 2002 (Brasil).
5. **Todo sobre mi madre** de Pedro Almodóvar, 1999 (España).
6. **El ángel exterminador** de Luis Buñuel, 1962 (México).
7. **Fresa y chocolate** de Tomás Gutiérrez Alea y Juan Carlos Tabío, 1994 (Cuba).
8. **Estación Central** de Walter Salles, 1998 (Brasil).
9. **La historia oficial** de Luis Puenzo, 1985 (Argentina).
10. **Doña Flor y sus dos maridos** de Bruno Barreto, 1976 (Brasil).

Biberones TÓXICOS (¿o no?)

Un debate internacional está en el aire: ¿es peligroso el bisfenol A, un componente usado en muchísimos plásticos de uso diario?

Todo comenzó cuando en septiembre de 2008 el *Washington Post* publicó la noticia: "Un estudio apunta a que la gente con altos niveles de bisfenol A (BFA) tiene mayores posibilidades de padecer enfermedades cardiacas, diabetes y anormalidades en el hígado". Lo delicado del tema es que el BFA es una molécula clave en la producción de plástico de policarbonato, material que se utiliza para la fabricación de biberones de plástico. De inmediato, el fiscal general de Connecticut, Richard Blumenthal, hizo una "invitación" a las empresas fabricantes de biberones para que dejaran de usarlo: "Las pruebas son demasiado claras, tajantes e inequívocas como para permitir que esta cosa llegue a los niños".

Por su cualidad de irrompible, el plástico con BFA es utilizado en una gran variedad de artículos: botellas de agua, instrumental médico, cepillos de dientes, CD, entre otros, por lo que no tardaron en aparecer más voces que, con estudios en mano, exigen a la industria la eliminación del componente.

Hasta aquí, todo apunta hacia una clara alerta internacional al consumidor. Sin embargo, desde el principio la FDA, agencia reguladora de los medicamentos y alimentos en EU, se ha empeñado en asegurar que el BFA es un componente seguro.

Hasta mediados de marzo, según el diario español *El Mundo*, tanto la FDA como la EFSA (Autoridad Europea en Seguridad Alimentaria) habían certificado la seguridad de este compuesto. Poco importó: en ese mismo mes, seis de los principales fabricantes de biberones (Playtex Products Inc., Gerber, Evenflo Co., Avent America Inc., Dr. Brown y Disney First Years) acordaron dejar de utilizar bisfenol A. ¿Así, o más contradictorio? Sólo nos resta esperar los resultados de esta extraña controversia que amenaza con llegar hasta el Senado de Estados Unidos.

Fuentes washingtonpost.com · elmundo.es

Más celular, menos audición

En efecto: el uso excesivo del celular puede ocasionar pérdida de audición. Utilizarlo por más de 30 minutos al día puede ser riesgoso para la salud, según informa el IMSS en un comunicado de prensa del 18 de enero de 2009.

Fiasco Awards 2009

Antes de que Edison inventara el foco, aprendió más de mil formas de cómo no hacerlo. Con ese ánimo, un grupo de consumidores españoles lanzó una convocatoria a través de Internet para premiar los proyectos, ideas, productos o servicios del ámbito de las tecnologías de la información que prometían mucho pero terminaron por ser un fiasco. "El premio quiere potenciar el espíritu crítico y fomentar la actitud positiva ante los fracasos, que son una etapa necesaria del aprendizaje para conseguir el éxito", dicen los organizadores a través de fiascoawards.com. Y ahora sí, el ganador de los Fiasco Awards 2009 es... ¡Windows Vista!, o al menos eso opinan las 5,222 personas que consideraron que, aunque fue lanzado en 2007, el sistema operativo de Microsoft era el merecedor de tan "distinguido" galardón.

La panacea: "leer" el llanto de un bebé

¿Existe algo más estresante que no saber por qué llora tu bebé? Seguramente no. BabySays es un nuevo invento que promete interpretar su llanto para que sepas justo lo que tu pequeño necesita. El dispositivo, creado por la diseñadora industrial Hansook Lee, consta de una pequeña almohada (con un transmisor integrado) que analiza y envía la información del llanto a una pulsera que porta papá o mamá. Así, a través de mensajes tan simples como "aburrido" o tan contundentes como "pañal", será más fácil saber qué hacer. BabySays aún está a prueba.

Ya está aquí el auto eléctrico barato

Se llaman Zilent y prometen hacer realidad el sueño de llegar al trabajo sin emitir un gramo de CO2. El precio de los autos eléctricos Zilent, de fabricación china, iniciará desde 8 mi 500 dólares, pero tienen como ventajas que no pagan tenencia, no deben pasar verificación y se pueden conectar en cualquier enchufe convencional a un costo de 18 pesos por carga de batería, que rendirá entre 130 y 150 kilómetros. Zilent planea abrir 10 distribuidoras este año para vender sus cuatro modelos que puedes conocer en zilentmexico.com.

Ficha del modelo Dream:

Largo-ancho-altura: 3.35 m-1.45 m-1.5 m
Estructura: 5 puertas, cuatro asientos y hatchback.
Distancia del suelo: 16 cm
Velocidad máxima: 60 km/h
Motor eléctrico: 48V/AKw
Llantas: 145/70R12
Frenos frontales / frenos traseros: de tambor / de aceite
Autonomía: 130-150 km

Los desastres naturales como reto de salud

CÓMO MANTENERNOS sanos en la adversidad

El saneamiento básico es una medida vital para asegurar el bienestar de la población en caso de una catástrofe.

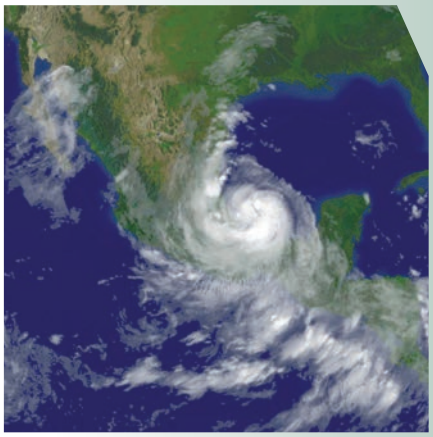


Foto Fnuestroclima.com

Los desastres naturales de impacto súbito, como los terremotos o los climáticos, ocasionan grandes daños estructurales, sobre todo en los servicios básicos: los sistemas de abastecimiento de agua potable, electricidad y comunicaciones.

La Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios, Cofepris, en coordinación con las entidades federativas y otras dependencias federales, ha seguido una serie de medidas de saneamiento básico para evitar brotes epidemiológicos.

¿De qué se trata? El saneamiento básico busca abastecer, recolectar y disponer de agua limpia y condiciones ambientales adecuadas. Incluye, además, la disposición de desechos sólidos, aspecto fundamental para el bienestar de las comunidades.

Se deben identificar y evaluar los factores de riesgo a la salud condicionados por los efectos del desastre natural, así como las actividades y prácticas inadecuadas a nivel familiar y comunitario, a fin de atender de manera rápida y oportuna la problemática que se presente.

En caso de un desastre natural:

a) Debes identificar las fuentes de abastecimiento de agua destinadas para el uso y consumo humano. Verificar que:

- No existan cerca de las fuentes de agua potable descargas de agua residual, depósitos de residuos sólidos de tipo doméstico o industrial (tiraderos) y que las instalaciones cumplan con la Regulación Sanitaria vigente.
- No existan filtraciones en los depósitos de agua, presencia de basura, tierra, excrementos o animales muertos.
- La calidad bacteriológica del agua de los sistemas de abastecimiento sea monitoreada y cuente con cloro residual.
- Se realice el lavado y desinfección de depósitos de almacenamiento de agua tanto colectivos como domiciliares.

b) Debes desechar los residuos sólidos

Son los residuos que se producen como consecuencia de actividades humanas (domésticas, industriales, comerciales o de servicios) y que ya no tienen utilidad.

La acumulación de basura a cielo abierto es una de las causas principales de plagas como ratones, moscas y cucarachas, lo que provoca la transmisión de enfermedades.

Frente a esta situación, el personal de salud realiza acciones de fomento sanitario a nivel familiar y comunitario. Señala la presencia de desechos dentro del hogar, la utilización de sitios inadecuados para su disposición o mantener a los animales dentro de los corrales.

Hay varias formas sanitarias de disponer de los residuos sólidos, como el reuso y reciclado y la reducción de desechos al comprar menos productos desechables.

c) Debes poner cal en focos infecciosos

El encalamiento de focos infecciosos se realiza con el propósito de evitar brotes de enfermedades en la población afectada, generalmente provocados por inundaciones con aguas negras o residuales y animales muertos.

d) Controlar la fauna nociva

Cuando no hay condiciones sanitarias adecuadas, se favorece la proliferación de organismos transmisores de enfermedades al ser humano: moscas, moscos, cucarachas, ratas, ratones, piojos y garrapatas, conocidos en su conjunto como fauna nociva. Por ello es importante mantener condiciones sanitarias en el hogar y en la comunidad.

Durante esta evaluación y acciones de saneamiento también es prioritario identificar el tipo de métodos de disposición de excretas a nivel domiciliario y la exposición a sustancias tóxicas.

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN

Para prevenir enfermedades en caso de una emergencia provocada por inundaciones, huracanes, lluvias intensas, deslaves y erupciones volcánicas, entre otros, la Cofepris te recomienda:

- Mantén limpia tu casa, evita encharcamientos y recolecta la basura.
- Utiliza agua potable para beber, preparar alimentos y para tu aseo personal. Hiérvela durante 3 minutos o agrégale una gota de plata coloidal por cada litro. Guárdala en recipientes con tapa, de poco volumen, limpios y desinfectados, donde puedas servirla directamente, sin introducir las manos, tazas o cucharones.
- Protege los alimentos en recipientes limpios y tapados.
- Lávate bien las manos con agua y jabón antes de preparar o consumir alimentos y después de ir al baño.
- Desinfecta frutas y verduras con agua potable y plata coloidal.
- Consume los alimentos calientes y bien cocidos.
- No consumas alimentos con mal olor, sabor y apariencia extraña.
- La basura y otros desperdicios deben depositarse en recipientes con tapa para su posterior eliminación.
- Si hay animales muertos, cava una fosa lejos de fuentes naturales de agua, entierra el cadáver, cúbrelo con cal y rellena con tierra.

Gráfico Gerardo Terán

LA BUENA VIDA DEL DIABÉTICO

CONSUMO SALUDABLE

Lejos de convertirse en el acabose, para muchas personas la diabetes significó el comienzo de una vida más saludable y de mejor calidad. Además de las indispensables consultas al doctor y los medicamentos, hay un mundo de productos para 'controlar' la diabetes. El bolsillo de un diabético debe distinguir entre lo indispensable y lo accesorio.

Lo que está en primer plano, sin remedio, es la preocupación social. El riesgo que tenemos los mexicanos de padecer diabetes es evidente: 10% de la población tiene diabetes tipo 2, de los cuales el 30% no lo sabe. Para el país, el gasto que representan los tratamientos para diabetes es altísimo; tan sólo en 2004, según el Instituto Nacional de Salud, ascendió a 327 millones... de dólares.

Sin embargo, una mirada individual pone ese pesimismo en perspectiva. Alberto, de 37 años, resume su vida en unas cuantas palabras: "Una de mis cenas favoritas era el pan dulce sopeado con chocolate, así que fue muy duro saber que me hacía daño. Padezco diabetes tipo 2. Aprender sobre mi enfermedad fue un proceso largo. Consulté a varios doctores y todos me dijeron que podía comer de todo mientras tomara medicinas. Un buen día, un especialista me dijo: 'para no tomar medicina, come de forma saludable y haz ejercicio'. Ese día mi vida cambió".

TIPOS DE DIABETES

La diabetes es un desorden en el que el organismo es incapaz de producir insulina o metabolizarla. Para evitar la diabetes, la herramienta más importante es la prevención, pues una vez que se adquiere no se cura, pero sí se controla, enfatiza Miguel Cruz, jefe de la unidad de bioquímica en el hospital de especialidades del Siglo XXI, IMSS.

Tipo 1. Es conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino-dependiente y en ella el sistema inmunológico destruye las células del páncreas, lo que ocasiona una disminución o una carencia total de insulina. Se presenta principalmente en niños, adolescentes o adultos jóvenes.

Tipo 2. Es la más común entre la población y se le conoce como la diabetes no insulino-dependiente o diabetes del adulto, que regularmente inicia cuando las células del organismo son resistentes a la acción de la insulina o existe una disminución en la producción de la misma. Más de 90% de quienes padecen diabetes corresponden a este tipo, aunque también se puede presentar durante la niñez.

TAMBIÉN SE INCLUYEN GADGETS CON GLAMOUR

En marzo pasado, durante la presentación del iPhone OS 03, tal vez la aplicación más sorprendente fue la de un medidor de glucosa en sangre, fabricado por Johnson&Johnson, que transmitirá los resultados vía bluetooth al iPhone, el que hará el monitoreo. La aplicación permitirá al usuario enviar la lectura a su médico y un mensaje para informarle cómo se siente. Más todavía, en un calendario mostrará los niveles de glucosa actuales y anteriores, las distintas dosis de insulina que ha recibido el paciente e incluso calcular, considerando como base la dieta, la insulina que requiere después de cada comida.

Foto engadget.com

A muchos les parecería una tontería considerar saludables a los diabéticos. Pero si comparamos la calidad de vida de una persona con diabetes que se alimenta apropiadamente y hace ejercicio, con la de aquélla que siendo diabética o no, come y hace lo que le viene en gana, obtendríamos muchas sorpresas.

Alberto tiene un cuerpo atlético; practica el ciclismo de montaña con entusiasmo y vigor. Tiene una profesión muy demandante: es diseñador gráfico. Simplemente no tiene tiempo para dejarse vencer por el peso de su padecimiento. Quizás su principal particularidad, compartida con todo diabético sano, es que tuvo que volverse disciplinado a fuerzas.

En realidad, se pueden prevenir muchas de las complicaciones de la diabetes si se mantienen en todo momento los niveles de azúcar en la sangre. Los altos niveles de glucosa, una alimentación inapropiada y el sedentarismo desencaden los padecimientos propios de una diabetes sin control, como retinopatía (daño causado a la retina) o neuropatía (daño nervioso). "Tengo pacientes que padecen diabetes desde hace más de 15 años, y hasta ahora no han requerido ningún tratamiento puesto que no tienen otro problema de salud derivado de la diabetes", dice el doctor Miguel Cruz, especialista del IMSS.

Por gusto o por necesidad

Un diabético es, simplemente, una persona con necesidades de consumo particulares.

La diabetes genera gastos especiales, además de las consultas médicas y los fármacos. Algunos son indispensables; otros dependen del tipo de diabetes que se padece. Aquí, los más frecuentes:

Glucómetro. Indispensable para medir los niveles de glucosa. Los más comunes son de agujas o de lancetas.

Puncionadores con lancetas. La lanceta se coloca en una especie de pluma y hace una ligera punción en el dedo para obtener una gota de sangre. Para medir la glucosa varias veces al día y para los niños son preferibles las lancetas delgadas. Las más sofisticadas son muy delgadas.

Tiras reactivas. En éstas se pone la muestra de sangre y luego se introduce a un medidor de glucosa. Los diabéticos tipo 2 que no se administran insulina necesitan de una a dos al día. Si se trata de diabetes 1 o 2 y requieren insulina, usan entre cuatro y ocho cada día.

Microinfusoras de insulina. Este artefacto facilita el control de la diabetes en comparación con la terapia inyectable, y logra reducir los episodios graves de bajos niveles de azúcar en la sangre, puesto que administra durante todo el día a través de un tubo fino (con una cánula que se introduce debajo de la piel) una cantidad individualmente programada de insulina.

Insulina. Hay diversos tipos de insulina distinguibles por su elaboración, por cómo actúan en el organismo y por su origen (humana o animal). La hay de acción corta (es efectiva de 3 a 6 horas), de acción intermedia (ingresa al organismo después de 2 a 4 horas y dura de 12 a 18 horas) y de acción prolongada (actua después de 6 o 10 horas y es efectiva de 20 a 24 horas).

> **"Todos los diabéticos sanos se tienen que volver disciplinados."**

Zapatos para pie diabético. El "pie diabético" se debe a una alteración orgánica que daña el tejido nervioso. Provoca resequedad en la piel, afecta la sensibilidad, el caminar normal y aumenta el riesgo de lesiones, que pueden infectarse e incluso conllevar a una amputación. Hay varios lugares donde pueden conseguirse zapatos para este tipo de pie, sin costuras ni bordes y con plantillas integrales desmontables. Habla al 5515 6352, en el DF (Comercial Tadoy), donde te pueden dar informes.

Calcetines. Están elaboradas con tejido y resorte ligero, sin costuras interiores y acojinados en la parte interna para evitar lesiones en los pies. Los hay de varias marcas. Por ejemplo, Casfer, que se consigue en tiendas departamentales y supermercados.

Revistas. No hay muchas revistas especializadas. Destacan *Yo con Diabetes*, que trata temas de nutrición y médicos, e incluye una sección de preguntas y respuestas; y *El mundo de la diabetes*, más general, sobre enfermedades crónico degenerativas y nutricionales.

Bienestar bajo el peligro

"Los únicos productos que consumo son los refrescos y los helados *light* –detalla Alberto–, porque la gran mayoría no debemos consumirlos. Por ejemplo, las galletas y los pasteles no están elaborados con harina integral, y creemos que son adecuados sólo porque les agregan edulcorantes. También hay muchos productos *light* bajos en grasa, pero que contienen azúcar".

Alberto ha descubierto varias opciones que, aunque no las venden como especiales para diabéticos, le han dado buenos resultados. "Yo, por ejemplo, preparo cocoa de Hersheys con edulcorante; así tomo una bebida de chocolate que no me hace daño".

"Con el tiempo me he acostumbrado a comer correctamente. Mi salud ha mejorado; me veo y me siento bien. Por eso he reducido el consumo de productos para diabéticos y adquiero los estrictamente necesarios", dice Alberto.

Como Alberto, diagnosticado hace tres años con diabetes, hay pacientes que tienen una vida más saludable que muchas personas sanas. ¿Por qué no cambiar tu estilo de vida para no minar tu salud ni tu bolsillo? ***—Alejandra Sánchez***

Dos diabetes, dos costos

Nota La información presentada es estrictamente de carácter informativo y de referencia.

El gasto mensual aproximado en el tratamiento de un paciente con diabetes tipo 1 se distribuye de la siguiente forma:

Concepto	($)
Tiras reactivas	900.00
Jeringas	300.00
Insulina	300.00
Torundas con alcohol	50.00
Alimentos para diabéticos	600
Gasto mensual	2,150.00
Gasto anual	25,800.00

El gasto mensual aproximado en el tratamiento de un paciente con diabetes tipo 2, se detalla así:

Concepto	($)
Jeringas, caja con 10 (tres cajas)	64.50
Lancetas, caja con 25	72.00
Tiras reactivas, caja con 50	402.50
Insulina, caja con 5 cartuchos de 3 ml	1,078.00
Gasto mensual	1,617.00
Gasto anual	19,404.00

Fuente Gasto mensual estimado con base en información proporcionada por un paciente diabético, Boletín electrónico *Brújula de Compra*, Dirección General de Estudios sobre Consumo.

Identifica a los devoradores de energía **(y de dinero)**

¿EN QUÉ SE TE VA LA **LUZ**?

Antes de volver a usar tu secadora de cabello por interminables minutos, harías bien en echarle un ojo a esta tabla. Más claro no te lo podemos poner, y argumentos más elocuentes para el consumo de energía en el hogar no te podemos dar: he aquí el consumo equivalente en número de focos de 100W por hora de la mayoría de los aparatos electrodomésticos.

Aquí están tus aparatos

- En la recámara
- En la cocina
- En el cuarto de televisión
- En el cuarto de lavado
- En el baño
- En la sala y comedor

TELEVISIÓN	1.5 FOCOS	
CARGADOR DE CELULAR	0.1 FOCOS	
AIRE ACONDICIONADO	22.5 FOCOS	
REFRIGERADOR	5.8 FOCOS	
REFRIGERADOR (pero con sello FIDE)	3.5 FOCOS	
MICROONDAS	12 FOCOS	
HORNO ELÉCTRICO	10 FOCOS	
TOSTADOR	9 FOCOS	
CAFETERA	7.3 FOCOS	
LICUADORA	3.5 FOCOS	
EXTRACTOR	2.5 FOCOS	
LAVADORA DE TRASTES	4.5 FOCOS	
TELEVISIÓN DE PANTALLA PLANA	3.7 FOCOS	
DVD	0.3 FOCOS	
DECODIFICADOR DE CABLE	0.2 FOCOS	
CONSOLA DE VIDEOJUEGOS	0.2 FOCOS	
COMPUTADORA	3 FOCOS	
PLANCHA	12 FOCOS	
LAVADORA	3.8 FOCOS	
SECADORA	3.8 FOCOS	
ASPIRADORA	12 FOCOS	
SECADORA DE CABELLO	12 FOCOS	
CALEFACTOR	13 FOCOS	
EQUIPO MODULAR	0.8 FOCOS	
VENTILADOR DE PISO	1 FOCOS	
TELEVISIÓN COMÚN	1.5 FOCOS	

Fuente Fideicomiso para el Ahorro de Energía Eléctrica (FIDE)

Gráficos Monica Miranda

Tecnología Doméstica Profeco

NIEVE DE MANGO

Utensilios: batidora, licuadora y molde para panqué

Ingredientes:

560 ml de agua purificada | 1/2 taza de azúcar refinada | 2 cucharadas de miel de abeja | 2 mangos ataulfo (400 g) | 1/4 de cucharadita de grenetina | 1 clara de huevo | 20 hielos aprox.

En una cacerola vierte 500 ml de agua (reserva los 60 ml restantes, o dos cucharadas), el azúcar y la miel. Calienta a fuego medio...

... Deja que hierva 20 minutos, moviendo ocasionalmente. La mezcla debe adquirir una consistencia similar al almíbar. Cuando esté lista, apaga el fuego.

Lava y desinfecta los mangos. Córtalos longitudinalmente en dos, el tajo debe entrar por el centro, a la altura del hueso. Con una cuchara retira la pulpa de la cáscara y con el cuchillo, el hueso.

Vierte las dos cucharadas de agua en un vaso y agrega la grenetina. Deja que se hidrate unos 3 minutos.

Licua la pulpa junto con una taza del jarabe. Deja un poco abierta la tapa de la licuadora y coloca sobre ésta un trapo limpio. Comienza a licuar con dos pulsos (es decir, con ciclos controlados y precisos) para protegerte del vapor que salga.

Vierte la pulpa en el resto del jarabe e incorpora la grenetina hidratada.

Prende el fuego y en cuanto comience a hervir, apaga de inmediato.

Coloca los hielos en un tazón de vidrio y sumerge allí la cacerola para enfriar la mezcla con rapidez.

Bate la clara a punto de turrón e intégrala a la mezcla fría. Utiliza la batidora a velocidad muy baja para que la espuma se distribuya homogéneamente.

Vierte la mezcla en el molde para panqué y guárdala en el congelador. Agita suavemente cada dos horas para romper los cristales de hielo que se vayan formando.

Tiempo de preparación:
35 minutos, aproximadamente

Rendimiento:
1 litro, aprox.

Caducidad:
hasta 3 meses

Conservación:
cuando la nieve de mango esté congelada (más o menos después de 5 horas) vacíala en un recipiente con tapa hermética. Guárdala bien tapada en el congelador

Gráfico Francisco González y García

Validación técnica: maestro en ciencias Miguel Ángel Meza

Recomendaciones

- En lugar de fruta fresca puedes utilizar fruta en almíbar o fruta de temporada, como fresa, durazno, piña, sandía o melón.
- Si lo prefieres, usa miel de maíz o glucosa chiclosa, en lugar de miel de abeja.
- No dejes que la mezcla de mango hierva, porque entonces adquiere un desagradable "sabor a cocido".
- Para aumentar el sabor ácido, adiciona el jugo de medio limón a la pulpa en el momento de licuarla.
- El sabor de la nieve se enriquecerá si añades un poco de jerez seco o vino blanco, cuando la mezcla haya comenzado a congelarse (transcurridas 2 horas).

Platillo Sabio

El **PSP** se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal, que cumplan con los principios de una dieta correcta.

Los ingredientes han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como carne roja, azúcares refinados, sal y grasas saturadas.

Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, sabrosos, prácticos y tradicionales.

Más allá de cuatro recetas para platillos, en estas páginas también procuramos "pasarte al costo" ciertos datos culturales interesantes relacionados con las recetas, junto con algunos aspectos técnicos-nutricionales que intervienen en los métodos de preparación. No queremos promover únicamente el consumo saludable; también nos interesa el placer de la cocina.

En todo caso, se trata de echar a volar la imaginación en la cocina. Aquí te presentamos cuatro propuestas de **Platillo Sabio Profeco.** Todas deliciosas y nutritivas, como siempre.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina.

El secreto del estofado

El estofado es un sistema de cocción compuesto por dos operaciones: en la primera, las piezas cortadas en pequeñas porciones se saltean en grasa caliente para sellarlas, y en la segunda, se someten a cocción lenta y prolongada dentro de un recipiente cerrado herméticamente. El sellado tiene gran importancia culinaria, ya que mejora el sabor, el color, y el olor de la carne. Se llevan a cabo una serie de reacciones conocidas como reacción de Maillard. Este oscurecimiento se da solamente en presencia de calor seco o de fritura, y resulta de la unión entre azúcares y proteínas.

El sellado, a diferencia de lo que sostienen muchos libros de cocina, no retiene los jugos en el interior de la carne, ni tampoco disminuye la pérdida de éstos, ya que la costra que se forma al coagularse las proteínas no es impermeable; sin embargo, los cambios que provoca son contundentes a nivel del gusto y sabor: nunca será igual de apetecible un pollo rostizado que uno hervido.

¡Arriba la machaca!

Foto José Rodríguez

"Machaca" o "machacado" es una preparación tradicional del norte de México. Consiste en carne de res o venado, secada al sol con sal y después golpeada con piedras para ablandarla. Ya antes de la llegada de los españoles, los indígenas del norte secaban la carne de venado para conservarla; en ocasiones llevaban rollos de machaca consigo como provisión para viaje y la comían tal cual sin sazonar.

El platillo conocido como "machaca estilo Monterrey" o "machacado" nació en el estado de Nuevo León en 1928, cuando ingenieros y constructores de la carretera libre a Laredo, fastidiados de comer solo carne seca con limón, le piden a la señora que preparaba la comida, la "Tía Lencha", que se las cocinara de otra manera. La guisó con manteca de cerdo, chile, tomate y cebolla, añadiéndole además huevo, y la acompañó con frijoles refritos hechos en olla de barro y tortillas de harina.

La manteca es la grasa que se obtiene del tejido adiposo de los animales y que se utiliza para cocinar; se suelen utilizar indistintamente los términos 'lardo y unto'. Generalmente el término se refiere a la grasa de cerdo, uno de los principales ingredientes de la cocina tradicional mexicana. En algunas preparaciones puede sustituirse por aceites vegetales, aunque se modifica el sabor del platillo. La desventaja de la manteca de cerdo es su gran proporción de ácidos grasos saturados (43.1%), mientras que la mayoría de los aceites vegetales, como canola, linaza, cártamo, girasol, maíz, oliva y soya tienen menos del 15%. Numerosas evidencias demuestran que una dieta rica en grasas saturadas está asociada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, ya que elevan el nivel de colesterol total. Es una lástima, porque la manteca es un producto delicioso.

El pez que está en todas partes

La mojarra puede ser de agua dulce o de mar. La de mar se vende fresca, salada o seca. Abunda tanto en el Pacífico como en el Atlántico, esta última es más apreciada por ser más blanca y de mejor sabor. La mojarra es un pescado económico y se puede consumir entera o fileteada, en este último caso es necesario solicitar al pescadero que elimine las numerosas espinas. La porción comestible es de dos terceras partes del animal, lo que significa que de una mojarra de 300 g lo que realmente se aprovecha son 200 g aproximadamente.

Tortilla hispanomexicana

La tortilla clásica de la cocina española está hecha a base de papa, cebolla y huevo. Al parecer, surgió en 1798 cuando se buscaba elaborar un pan con papa, levadura y huevo. Existen varias versiones de tortilla de papa: la murciana contiene pimientos y tomates; la catalana, ejotes y butifarra (embutido a base de carne magra de cerdo y pimienta) y la versión andaluza lleva berenjena. La que te propone el **Platillo Sabio Profeco** incorpora un ingrediente muy mexicano, el nopal, además de utilizar papas hervidas en lugar de freírlas en aceite.

Fotos Archivo

Bebida milenaria, antioxidante y deliciosa

CONSUMO SALUDABLE

11 SECRETOS QUE NO CONOCÍAS SOBRE EL TÉ

Es la segunda bebida que más se consume en el mundo, después del más indispensable de los líquidos: el agua simple. Disfruta la costumbre de preparar una taza de té con la dedicación que requiere esta milenaria bebida.

Como un cuento oriental, la historia del té tiene episodios extraordinarios, como su casual descubrimiento en China por el sirviente de un emperador; la *chanoyou* o ceremonia del té creada en Japón bajo la influencia del budismo zen, ritual estético en donde se bebe té en armonía, con refinamiento y sencillez, o el largo viaje de la bebida alrededor del mundo para cautivar a los ingleses que puntualmente lo beben con pastelillos a las cinco de la tarde. En nuestro país, en donde el conocimiento del uso medicinal de las plantas es una tradición ancestral, acostumbramos llamarle té a las bebidas elaboradas con agua caliente y hierbas, raíces o semillas, que en realidad son infusiones. "Nuestro gusto por el té aún es incipiente, tal vez porque tenemos una profunda cultura herbolaria, pero el té es una planta específica ", explica José Emanuelle León, gerente de la casa de té Caranvanserai. El té original tiene características extraordinarias.

Acompáñanos a conocer más sobre los porqués del sabor, color y olor del té, procesos de elaboración y cualidades, como el aporte de antioxidantes.

Once premisas acerca del té

1 Sólo hay un verdadero té

En sentido estricto, té es el nombre que recibe la bebida que se prepara con agua y las hojas verdes del árbol de té *Camellia sinensis*, una planta originaria de China, que se descubrió hace 5,000 años.

2 El té se oxida

La gama de sabores y colores de las hojas de té es resultado del proceso al que se someten: en general, las hojas del extremo de la rama se cosechan, se llevan a secar para extraer la humedad del interior de las hojas, se trituran para que las enzimas entren en contacto con el oxígeno (oxidación) y por último se secan, fase muy importante porque sella el sabor interior de la hoja y de ello depende en gran medida la calidad del té.

Existen más de 20 variedades de la planta productora de las hojas de té verde, de acuerdo a la región de cultivo.

3 El té viene a todo color

El té blanco es "el champagne" de los tés. Se hace sólo con brotes de las hojas, las que se cosechan dos días al año y durante el amanecer. China y Sri Lanka son los principales exportadores. El té verde conserva las cualidades originales de la hoja fresca, pero acentuadas y

Fotos José Rodríguez

perfeccionadas. Las hojas jóvenes marchitas se cuecen poco para inactivar sus enzimas y detener la oxidación, luego se prensan para reducir la humedad. Se secan con aire caliente. Se produce en China, Taiwán y Japón. Para producir el té negro, las hojas marchitas se prensan repetidamente y se dejan reposar. Es común mezclar al té negro con diversas plantas para obtener una bebida aromática. Tiene un color pardo cobrizo. El té oolong es un té semifermentado; las hojas marchitas se agitan en cestas de bambú para magullar los bordes, se extienden para secarlas y lograr que los bordes se pongan rojizos. Las infusiones tienen un color ámbar con aroma frutal. El té pu-erh (rojo) es un té verde chino que se hace de modo habitual, después se humedece y se deja fermentar en montones mediante microorganismos durante cierto tiempo. Tiene un sabor complejo de clavo y otras especies. Por su color marrón rojizo se le dice té rojo.

4 Puedes aromatizar el té

Cada país tiene sus propias formas de producción, por ejemplo, el té verde chino es diferente al té verde japonés, y dentro de los tés verdes japoneses también hay diferentes sabores. Además, la *Camellia sinensis* tiene una amplia variedad de sabores puros que, cuando se le agregan esencias naturales, como frutas, cítricos, especias, flores, se enriquecen aún más.

Procedente del sur de Asia, la *Camelia sinensis* ahora es cultivada en todas las regiones del mundo.

En la India, los chai wallahs o vendedores de té están por todas partes: en trenes, puestos en la calle, edificios públicos, etc. No es para más, ya que es muy común (sobre todo al norte) tomar unos cuatro descansos al día para beber este té.

5 El té te hace sonreír

Según el Consejo Británico del Té, la bebida sirve para la higiene bucal, ya que contiene fluoruro, que previene las caries y fortalece los dientes.

6 Con té no te nutres, pero tampoco te oxidas

El té se considera nulo en nutrientes, su valor real se encuentra en el carácter antioxidante de los polifenoles. El té verde (o los brotes tiernos del té) aporta una cantidad apreciable de sustancias antioxidantes. Además, tiene efectos estimulantes debido a la cafeína, pero hay tés descafeinados. Cada 100 ml de té contienen de 30 a 50 mg de cafeína (el café contiene de 60 a 85 mg).

7 No te infartes

El riesgo de sufrir un infarto al miocardio puede disminuir hasta en 43% si se toma té negro o verde todos los días, según estudio realizado por el Centro Médico Erasmus de Rotterdam, en Holanda. Además protege contra la arteroesclerosis, sobre todo en mujeres. ¿Necesitas que te demos más usos médicos? Utiliza bolsas de té para disminuir la inflamación creada por quemaduras de sol y la irritación en los ojos.

8 Como en *Quisiera ser millonario*

El te chai es la bebida nacional de la India, uno de los mayores productores. Se acostumbra tomar con leche y mucha azúcar. Es un té verde o negro preparado con jengibre, canela, pimienta negra, cardamomo y clavo. El rooibos *(Aspalathus linearis)* es una infusión muy popular en Sudáfrica, de donde es originario. Su nombre significa arbusto rojo, mas no debe confundirse con el té rojo.

9 El té es bebida de monarcas

El té se descubrió cuando el emperador chino Shen Nong (2737 aC) se detuvo a descansar durante un largo viaje y su sirviente puso a calentar agua en la que cayó una hoja de té y el agua tomó un refrescante y agradable sabor. Pese a que averiguar el nombre del sirviente "está en chino", la historia del té comenzó por aquel episodio.

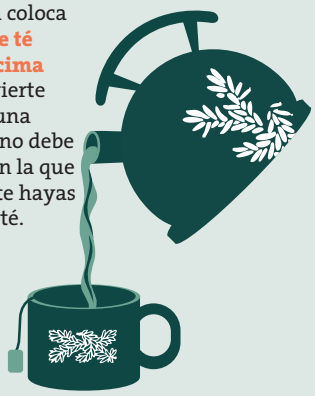
Cómo preparar té

Como cualquier bebida caliente, el té requiere una preparación especial que, más allá de darle un aspecto ritual, le dan un gran sabor. Así que sigue estos consejos:

De preferencia usa **agua filtrada** (la calidad del agua es importante para su preparación) y caliéntala a unos 95°C

El **té verde** no se prepara como el **negro,** pues **el primero** debe permanecer **menos tiempo en infusión** y usar agua menos caliente.

En una taza coloca la **bolsita de té** y **vierte encima el agua,** o vierte el agua en una tetera (que no debe estar fría) en la que previamente hayas colocado el té.



Dejar el té más tiempo afecta su sabor, porque el agua caliente sigue actuando, por eso siempre es importante medir el tiempo de infusión.

En general, el **tiempo de infusión** es de **2 a 3 minutos,** pero si adquieres té a granel, pregunta cuánto tiempo debes dejarlo en infusión.

Puedes conservar tu té en un recipiente hermético, en un lugar fresco y oscuro. Con el tiempo, la calidad del té se va deteriorando debido a los efectos del oxígeno, y el aroma y la viveza se pierden, así que procura adquirir el que vayas a consumir en un periodo corto.

Gráficos Roberto Paz

Las tisanas son bebidas medicinales que se elaboran cociendo en un poco de agua una o varias hierbas, como tila, menta, manzanilla, y otros ingredientes como semillas, raíces y distintos frutos.

10 La hora del té era la hora de la cerveza

Los comerciantes holandeses llevaron el té a Europa en el siglo XII. En Inglaterra, donde alcanzó su máxima aceptación, se hizo tan popular que desbancó a la cerveza que en aquel entonces era la bebida nacional por excelencia.

11 Viaje a Darjeeling

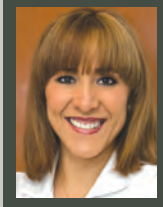
Hasta finales del siglo antepasado, todo el té que se vendía en el mundo era chino, pero cuando China empezó a resistirse a la práctica inglesa de pagar su cara afición al té con opio, los británicos intensificaron la producción de té en sus colonias, sobre todo en la India, de una variedad de la *Camellia sinensis* (el té de Assam), que produce una bebida más fuerte y más oscura. En las faldas del Himalaya, en la extensa región de Darjeeling, se siembran las variedades más resistentes del té chino.

Cuando la carne es mucha, y la fruta inflama

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Sabemos que tienes muchas inquietudes y preguntas acerca de tu propia nutrición y la de tu familia. Nadie puede asesorarte de mejor forma que una especialista acostumbrada a tratar con pacientes todos los días. Por eso, nuestra experta nutrióloga se encargará de darle respuestas a todas las dudas que tengas al respecto. Envíale un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto **"Diván de nutrición".**

La nutrióloga **Leticia Huerta** responderá a todas las dudas de interés general que recibamos cada mes al correo de la **Revista del Consumidor:** rconsumidor@profeco.gob.mx. Las cartas enviadas implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).



DEL TETRA PAK A LA MESA

Si los envases de Tetra Pak no contienen conservadores, ¿cómo es posible que conserven los productos que contienen, aun sin estar en refrigeración? Y otro asunto: ¿por qué el arroz, la harina y el maíz no se echan a perder?

—Víctor Mota, Monterrey, Nuevo León

Gráfico Roberto Paz

Los alimentos que se envasan en Tetra Pak se mantienen en buenas condiciones gracias al proceso de envasado y esterilización a alta temperatura: El producto se calienta y después se enfría rápidamente. Este proceso permite extender la vida útil del alimento sin necesidad de refrigerar o agregarle conservadores, pero lo más importante es que permanecen sus valores nutritivos y el sabor natural del alimento.

Sobre el arroz, la harina y el maíz... Claro que se pueden echar a perder, sobre todo debido a la presencia de humedad. Lo notas por cambios en su aspecto (color opaco) y olor (moho).

PUEDES COMER CARNE ROJA

Lo que suele informarse acerca del consumo de carne roja a veces me confunde. ¿En verdad es tan malo comerla? ¿Cuándo y en qué cantidades debemos hacerlo? Incluso he sabido de dietas que se basan en el consumo de carne.

—Marcela Echevarría

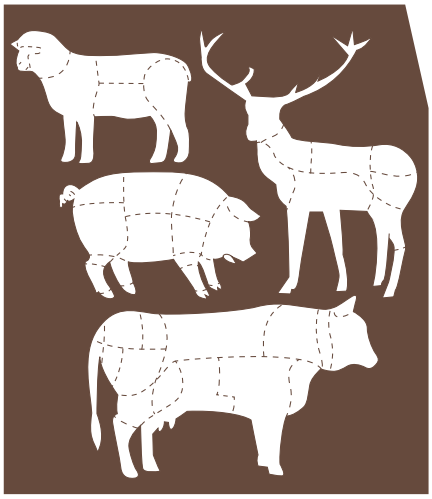


Gráfico Roberto Paz

Es muy importante definir qué es la carne roja, ya que por lo general se piensa únicamente en la carne de res o de cerdo. También es la carne de venado, ternera, jabalí y cordero. La carne roja contiene aminoácidos indispensables para el organismo; es fuente de vitaminas del complejo B y de hierro.

No es malo comer carne roja, lo dañino es comerla en grandes cantidades o con mucha frecuencia (más de tres veces por semana), ya que también contiene grasas saturadas que pueden favorecer un incremento de colesterol en la sangre. Además, puede provocar ácido úrico alto (gota). Cuando consumas carne roja trata de elegir los trozos con menos grasa posible: cortes que se consideran magros como el lomo, el filete o la carne molida de primera calidad.

Una porción adecuada de carne pesa entre 100 y 120 g cocida (aproximadamente el tamaño de la palma de la mano). El problema es que en muchos restaurantes sirven porciones demasiado grandes, que varían entre los 200 y 400 g, lo cual es excesivo. El organismo no es capaz de digerir adecuadamente una cantidad tan grande, y esto puede provocar problemas digestivos .

COMBINAR O NO COMBINAR

Me han dicho que lo mejor es comer sólo dos tipos de frutas al día y no combinarlas. ¿Es cierto? ¿Por qué?

—Nuria Roca. Yucatán, Mérida

Las frutas son indispensables para tu organismo, ya que son una fuente muy importante de vitaminas, minerales y fibra. Cada una contiene diferentes tipos y cantidades de vitaminas y minerales, por lo tanto, debes aspirar a tener una gran variedad en tu alimentación diaria.

Gráfico Archivo

Aunque es cierto: unas son más fáciles de digerir que otras. Hay frutas dulces (mango, sandía, plátano, manzana), ácidas (toronja, naranja, piña, kiwi) y semiácidas (guayaba, durazno, ciruela). Para las personas con problemas digestivos como gastritis o colitis, no se recomienda mezclar frutas ácidas con dulces o semiácidas con dulces, ya que provocan inflamación en el estómago.

Gráfico Zoveck Estudio

CONSUMO INFORMADO

El Laboratorio Profeco reporta: fajas modeladoras

La silueta reforzada

Las mujeres se han sometido a estos "masoquismos" para lucir una figura estilizada desde hace siglos. Hoy en día nada ha cambiado. Incluso los hombres han caído en sus cuerdas. Descubre lo que las fajas modeladoras pueden hacer por ti y encuentra la tuya.

Scarlett O'Hara le pedía a su mucama que apretara su faja. "Más ajustada", decía, mientras la mujer regordeta jalaba las cuerdas y trataba de lograr una cintura aún más marcada, justo antes de la gran fiesta en casa de los Wilkes. Esta escena de *Lo que el viento se llevó* provocó que Vivian Leigh (quien interpretaba a Scarlett) luciera una figura imposible.

Al igual que sucede en la vida fuera del celuloide, esa figura se fue perdiendo con el paso de la película. "Eso es lo que tener un bebé provoca", gritaba Scarlett, refiriéndose a las 20 pulgadas de cintura que ostentaba tiempo después de dar a luz. "Vamos, aprieta la faja, tienes que poder acercarme a las 18 pulgadas y media o no podré entrar en ninguno de mis vestidos". ¿Qué clase de cintura tenía Scarlett O'Hara? Según los estándares de belleza comunes y corrientes, las medidas ideales de una mujer son 90 centímetros de busto, 60 de cintura y 90 de caderas (36, 24 y 36 pulgadas, respectivamente). Sí, ese acinturamiento es ridículo. Cinco y media pulgadas menos que el ideal. ¿Pero quién puede culpar a la señorita O'Hara por vivir en tiempos de diminuteces durante el siglo XIX?

Esta "tortura voluntaria" no sólo era bien vista, era prácticamente un orgullo, una señal de elegancia, de virtud incluso. Hoy, esas ideas no han desaparecido por completo. Lo que ha cambiado, y mucho, es la tecnología de fabricación.

Una faja modeladora, ya sin esos lazos terribles que ataban a las mujeres (ahora sustituidos por elásticos y broches ajustables), sirve para dar forma a las personas que sienten que sus cuerpos no están lo suficientemente estilizados, ayudando de paso a bajar de peso. ¿En verdad? Esta es la teoría: las fajas impiden el depósito de la grasa en zonas específicas debido a la presión que ejercen. Las calorías no quemadas "buscan" depositarse en algún área del cuerpo que no esté sometido a la presión de la faja.

Pero ¿cuál elegir? Existe un número considerable de marcas y modelos de fajas moldeadoras y/o modeladoras de venta en el mercado nacional.

En el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor llevamos a cabo un estudio de las más representativas, ofertadas en las tiendas departamentales, de autoservicio y de novedades del país, para mostrarte los pros y los contras que presenta el uso de estos productos, además de su durabilidad y desempeño.

Afortunadamente, las fajas de este siglo tienen una comodidad con la que Scarlett O'Hara sólo hubiera podido soñar.

Hay de fajas a fajas

1 Cristy

Modelo 77023631
País de origen Colombia
Características
• Instrucciones de lavado y secado **incompletas**
• Acabados **MB**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **B**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☒
"Su diseño de tanga puede resultar molesto. Los tirantes no cuentan con sistema de ajuste y quedan muy ceñidos al cuerpo."
• **Evaluación global B**

2 Oscar Hackman

Modelo BAMI001
País de origen Perú
Características
• Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de soporte final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **4 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☒
"Su diseño de senos libres ayuda a realzarlos y la tela con que está confeccionada ofrece una sensación de confort."
• **Evaluación global MB**

3 Oscar Hackman Body & spa line

Modelo BSPA01
País de origen Perú
Características
• Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **B**
• Resistencia a la decoloración **MB**
Control de soporte inicial **B**
Control de soporte final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☑
"Los tirantes resultan un poco molestos porque se enrollan."
• **Evaluación global MB**

4 Oscar Hackman

Modelo BBTL002
País de origen Perú
Características
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **E**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☒
"Su diseño de senos libres ayuda a realzarlos. El látex puede producir irritación, los broches y el ajuste de los tirantes son incómodos."
• **Evaluación global MB**

5 Fiamma

Modelo 1373
País de origen Colombia
Características
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **MB**
•Control de soporte final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"Los tirantes no cuentan con sistema de ajuste y quedan muy ceñidos al cuerpo comprimiendo el busto."
• **Evaluación global MB**

6 Fabelle

Modelo FBAMI001
País de origen Perú
Características
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de soporte final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **4 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"La tela no tiene la rigidez necesaria para ayudar a mantener la postura y los broches son incómodos."
• **Evaluación global MB**

7 Body Elegance

Modelo 502005
País de origen México
Características
• Instrucciones de lavado y secado **incompletas**
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **E**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **4 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"El área donde se encuentra el látex puede producir irritación y los imanes incluidos se desprenden."
• **Evaluación global E**

8 Sexy Fit

Modelo 502233
País de origen México
Características
• Instrucciones de secado **incompletas**
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Res. a la decoloración **MB**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"Cubre el busto, aunque no ofrece buen control del mismo. La presión que ejerce es mínima, ya que la sisa es amplia."
• **Evaluación global B**

9 Body Siluette

Modelo 1003
País de origen México
Características
•Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **B**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **5 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"Realza el busto y la cadera. Los tirantes no tienen sistema de ajuste, por lo que con el movimiento los broches se abren y resultan incómodos."
• **Evaluación global MB**

10 Bodies Licsy

Modelo 2721
País de origen Colombia
Características
• Instrucciones de secado incompletas
• Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **NC**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de s. inicial **B**
• Control de soporte final **R**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"La prenda cubre el busto, no obstante, la presión que ejerce y el control, son mínimos."
• **Evaluación global R**

11 Kishisa

Modelo 100
País de origen Colombia
Características
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **NC**
• Resistencia al encogimiento **B**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de s. final **MB**

Hallazgos
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"A la semana de uso el ajuste en la espalda se perdió permitiendo que la prenda se deslizara hacia abajo."
• **Evaluación global R**

12 Kishisa

Modelo 119
País de origen Colombia
Características
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **NC**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **R**
• Control de soporte inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"La prenda cubre el busto y lo oprime. Los tirantes no cuentan con sistema de ajuste y quedan muy ceñidos al cuerpo. Los broches son incómodos."
• **Evaluación global B**

13 Bonevil

Modelo 1653
País de origen Colombia
Características
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **R**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **2 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☑
"La prenda cubre el busto, no obstante, la presión que ejerce y el control, son mínimos. El ajuste en la entrepierna marca la piel"
• **Evaluación global MB**

14 Bonevil

Modelo 1851
País de origen Colombia
Características
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **R**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **7 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☒
"Los tirantes son muy delgados e irritan la piel. Al lavarla, encogió a lo largo, dificultando su colocación y aumentando el ajuste. El control de abdomen desaparecio en un par de días"
• **Evaluación global B**

15 Vicky Form

Modelo 976
País de origen México
Características
• No presentó etiqueta
• Acabados **MB**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **NC**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☒
"A las 3 semanas de uso el control se perdió. La prenda cubre el busto y lo oprime. Los broches son un poco incómodos."
• **Evaluación global B**

16 LZ

Modelo 73393
País de origen Brasil
Características
• Instrucciones de lavado y secado incompletas
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **R**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☑
"La prenda cubre el busto y lo oprime, no presenta soporte en la espalda y cuesta trabajo cerrar el broche de la entrepierna."
• **Evaluación global MB**

17 Scala

Modelo 4976
País de origen Brasil
Características
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de s. final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"La prenda cubre el busto con copas preformadas y lo oprime. Cuesta un poco de trabajo cerrar el broche de la entrepierna."
• **Evaluación global MB**

18 Tall

Modelo 1T2071
País de origen Colombia
Características
• Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **MB**
• Resistencia a la decoloración **B**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"Los broches son un poco incómodos. Su diseño de tanga puede resultar molesto. La tela es muy delgada."
• **Evaluación global E**

19 Ritchi

Modelo Body Verano
País de origen Colombia
Características
• Instrucciones de lavado y secado incompletas
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de s. inicial **MB**
• Control de soporte final **E**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☒
• Reducción de talla **4 cm**
• Control de abdomen ☒
• Corrige la postura ☒
• Delinea la figura ☑
• **Evaluación global MB**

20 Yenny

Modelo Body ref. 462.C
País de origen Colombia
Características
• Acabados **E**
• Talla **C**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **B**
• Resistencia a la decoloración **R**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de s. final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"El ajuste se pierde al final del día, volviendo a recuperarlo con el lavado. Los broches son incómodos."
• **Evaluación global MB**

21 Control Secrets

Modelo 203
País de origen Guatemala
Características
• Acabados **E**
• Talla **NC**
• Contenido de fibra **C**
• Resistencia al encogimiento **E**
• Resistencia a la decoloración **MB**
• Control de soporte inicial **B**
• Control de s. final **MB**

Desempeño
• ¿Es fácil calzar la prenda? ☑
• Reducción de talla **3 cm**
• Control de abdomen ☑
• Corrige la postura ☑
• Delinea la figura ☑
"Se dificulta un poco cerrar el broche."
• **Evaluación global MB**

Ficha técnica

Periodo del estudio 12 de enero al 13 de marzo de 2009
Periodo de muestreo 19 a1 22 de enero de 2009
Marcas/modelos analizados 17/21
Pruebas realizadas 924

Simbología
E Excelente
MB Muy bien
B Bien
R Regular
C Corresponde
NC No corresponde
☑Cumple
☒No cumple

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor,** al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. En nuestra página de Internet, profeco.gob.mx, encontrarás los resultados de éste y otros estudios de calidad, completos y a detalle.

¿Qué buscamos con el estudio?

Información al consumidor
Corroboramos que, al igual que en cualquier otro producto textil, las etiquetas permanentes presentaran en idioma español los materiales de fabricación en orden de predominio, dimensiones (talla), instrucciones de cuidado, marca, país de origen; también el nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación.

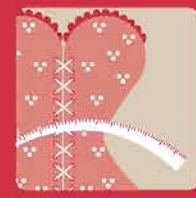
Cambio dimensional
Cuantificamos la diferencia entre las dimensiones de las prendas antes y después de su mantenimiento (lavado), para calcular el porcentaje de alargamiento o encogimiento que experimentaron.

Control (soporte) inicial y final
Para conocer este parámetro, procedimos a determinar la elongación (estiramiento) que el tejido de la muestra era capaz de soportar en sentido longitudinal y transversal, antes y después de ser sometido a 25 ciclos de lavado. Con los datos obtenidos, calculamos por diferencia la deformación en porcentaje del tejido. Así, obtuvimos otro dato: ¿cuál de las prendas ofrecía el mejor control (soporte) y cómo se alteró con el uso diario y su lavado?

Verificación de tallas
Medimos las dimensiones físicas del ancho y el largo de las fajas, para verificar que la proporción estuviera acorde con las medidas esperadas por talla.

Acabados
Verificamos que las fajas moldeadoras tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, tales como decoloración, agujeros, nudos, motas o manchas; examinamos con especial atención que exhibieran un teñido uniforme y que no presentaran hilos sueltos. En lo referente a la confección, revisamos en aquellas fajas moldeadoras que presentaron costuras, que el número de puntadas fuera uniforme y que no lucieran fruncidos, ondulaciones o deformaciones provocadas por un mal corte de la tela; también se comprobó que presentaran una simetría adecuada.

Identificación y contenido de fibras
Verificamos que el tipo y porcentaje de fibras, declarados por el fabricante en la etiqueta permanente de la prenda, coincidieran con el del tejido de la muestra analizada.



Desempeño (uso diario)
A un panel de consumidoras les tomamos medidas con el objeto de proporcionarles una prenda, de acuerdo a su talla y complexión, especificándole claramente las condiciones de cuidado para su mantenimiento y la forma correcta para calzarse la prenda. Después, recopilamos sus inquietudes y comentarios con respecto al beneficio y confort que experimentaron con su uso diario (las usaron, por lo menos, durante 5 horas en promedio), a lo largo de un mes de prueba. Una vez concluido el mes, se procedió a evaluar su apariencia final, para cuantificar el deterioro sufrido.

Resistencia a la decoloración
Se determinó el grado de decoloración que sufren las fajas moldeadoras por la acción de su lavado, por el sudor del usuario en contacto con la prenda y por la exposición al sol durante su secado o uso.

Gráficos Mónica Miranda

Gráfico Zoveck Estudio

Antes de usarlas...

→ Lava la faja nueva, ya que las telas con que son confeccionadas se someten a procesos químicos para darles la textura, el color y la apariencia que ves, por lo que pueden provocar irritaciones o molestias en la piel.

→ Sigue las instrucciones de cuidado citadas por el fabricante en la etiqueta, lo que asegurará que disfrutarás de una prenda en condiciones óptimas por más tiempo.

→ Cuando laves las fajas nuevas de color, ten en cuenta que algunas tienden a "soltar color" y manchar otras prendas, por lo que es preferible lavarlas por separado.

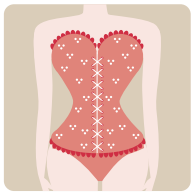
→ Si la faja que adquiriste perdió o no incluyó en su etiquetado las instrucciones de cuidado, sigue estas recomendaciones: lava con jabones suaves y preferentemente a mano, para evitar que se estiren; cuélgalas sin exprimir en forma vertical y a la sombra.

→ No debes usar la faja cuando hagas deporte, ya que el aumento en la temperatura corporal puede irritar la piel.

→ Es recomendable que inicies el uso de estas prendas con una o dos horas al día, incrementando el tiempo de uso gradualmente en función del proceso de adaptación. Es posible que con el tiempo debas adquirir una prenda nueva, para sentir otra vez el soporte que que experimentaste en un inicio.

Así les fue

→ Detectamos un mayor ajuste en las fajas de **Body Elegance** y en el modelo **BBTL002,** de **Oscar Hackman,** lo cual puede ser muy útil si es que se elige la talla adecuada. Es decir, además de moldear la figura pueden incluso corregir la postura; sin embargo, si no estás habituada (¿habituado?) a usar fajas, posiblemente las sientas muy incómodas.



→ Podemos decir que si tienes un cuerpo de **cintura reducida**, con caderas y busto amplios, pero con flacidez, posiblemente el uso de estas prendas provoque que la figura delineada en el área de la cintura se pierda, y al homogenizar las medidas del tronco, el cuerpo luzca sin forma (cuadrado).

→ En lo referente a la información al consumidor, encontramos que los modelos de **Body Elegance, LZ, Cristy** y **Ritchi** presentan instrucciones de lavado y secado incompletas, las cuales son sumamente importantes para preservar por más tiempo las prendas en buen estado; el modelo de **Bodies Licsy** y **Sexy Fit** no presentan instrucciones de secado completas. El modelo de **Vicky Form** ni siquiera presentó una etiqueta permanente.

→ El 71% de las muestras se encogió menos del 27% después de su mantenimiento (lavado), mientras que el 29% restante se ensanchó, aunque no más de 15%, sin incluir el modelo de **Bodies Licsy,** que se encogió en forma longitudinal casi a la mitad y el modelo **1653** de **Bonevil,** que se ensanchó casi al doble.

→ No encontramos detalles visibles en las muestras que pudieran demeritar su presentación. Por eso, todas calificaron de "Muy Bien" a "Excelente" en la evaluación de acabados.

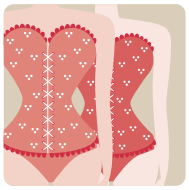
→ Las fajas que incluyen bandas de látex en su confección pueden provocar una pérdida de líquido acelerada en esta zona, no así de grasa. Los líquidos perdidos se recuperan por lo general con la hidratación regular del cuerpo.

→ Después del lavado, se observó que los modelos de **Oscar Hackman (Body & Spa Line), Yenny, Cristy** y **Kishisa,** modelo **100,** presentaron un encogimiento mayor al 8% en alguno de los dos sentidos de la prenda, por lo que calificaron como "Bueno".

→ La decoloración es uno de los puntos sensibles en este tipo de prendas, sobre todo si por sus características pueden ser lucidas de forma externa. En este punto detectamos que, al igual que en la mayoría de los productos textiles, la luz del sol y el lavado aceleran el proceso de decoloración. En poco más del 50% de las muestras analizadas, la decoloración atribuible a ellos es apreciable, por lo que te recomendamos seguir al pie de la letra las instrucciones de cuidado. Los modelos **1851** de **Bonevil, 119** de **Kishisa, LZ, Cristy** y **Yenny** fueron los únicos que presentaron una decoloración apreciable a simple vista (por la acción del sudor, que también fue evaluada).

→ En lo que toca a la identificación y contenido de fibras con la que están confeccionadas las prendas, los modelos **100** y **119** de **Kishisa, Vicky Form** y **Bodies Licsy** no cumplen con lo especificado en su etiquetado, ya que el primero indica 82% poliamida y 18% elastano, y en realidad es 96% poliamida y 4% elastano. El segundo indica 82% poliamida y 18% elastano, y en realidad es 94% poliamida y 6% elastano. El tercero indica 76% poliamida y 24% elastano, y en realidad es 91% poliamida y 9% elastano. El último indica 97% poliamida y 3% elastano, y en realidad es 89% poliamida y 11% elastano. El modelo **BAMI001** de **Oscar Hackman** y **1851** de **Bonevil** presentan una desviación no mayor al 4% del contenido de fibras declarado.

→ Aunque en el empaque de estas prendas se indique **que reducen tallas**, ten en cuenta que la grasa acumulada sólo se desplazará de forma momentánea durante el uso de la prenda a las zonas adyacentes que estén fuera del control de la faja, por lo que al retirarla el cuerpo volverá a tomar su forma normal.

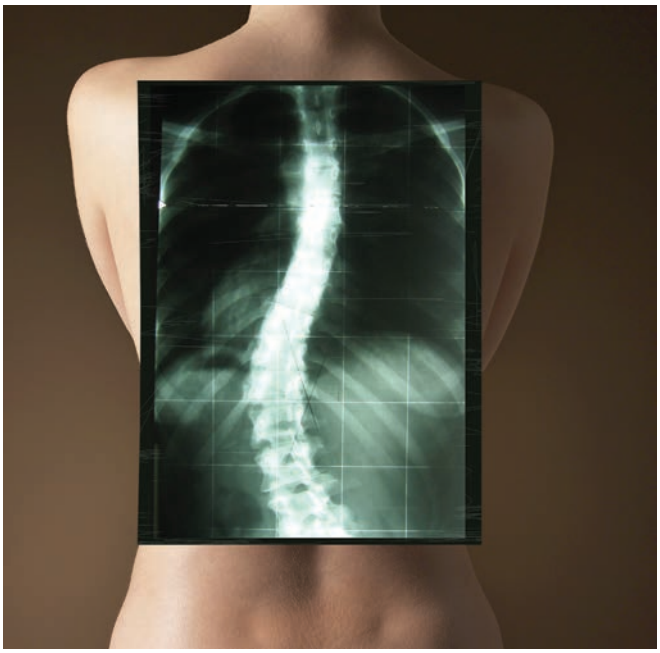


→ En cuanto a las tallas, pudimos observar que estas prendas están confeccionadas con materiales elásticos, que al ser estirados en sentido longitudinal disminuyen su diámetro. Sin embargo, la tabla de tallas que se incluye como parte de la información al consumidor sólo considera el peso y la altura para su selección. En la mayoría de los casos en que se tomaron de referencia dichas características, el ajuste de la prenda no fue lo que esperábamos.

→ Estos productos **no son milagrosos**. Para que en verdad nos ayuden a eliminar de forma apreciable la grasa acumulada en nuestro cuerpo es necesario usarla de forma continua, ya que esto impedirá el depósito de grasa en las zonas bajo el control de la faja debido a la presión que se ejerce, aunado a que la presión que pueden ejercer en la zona abdominal, en ocasiones, evitará que el usuario coma en demasía. Además, resulta esencial el cumplimiento de un programa de acondicionamiento físico y un régimen alimenticio saludable.

¿Conllevan las fajas modeladoras un riesgo?

Cuando la belleza no se ciñe a la salud



Fotos Archivo

No existe nada más inmediato para afinar la silueta y desaparecer las "llantitas" que una ajustada faja. Sin embargo, la incomodidad y las implicaciones médicas relacionadas con su uso son factores a tomar en cuenta antes de considerar este producto como una opción para lucir la figura deseada.

Abdomen plano, cintura breve, postura correcta y hasta la garantía de reducir tallas componen la estimulante promesa de las fajas y bodys modeladores o estéticos destinados a la población femenina adulta. Ante la expectativa de lograr tan fantásticos resultados, es muy fácil que muchas personas vean en estas prendas la alternativa más próxima y rápida para mejorar la forma de su cuerpo de manera instantánea, y estén dispuestas a pasar por alto las incomodidades e incluso los daños a su salud.

Lo cierto es que ceñir el cuerpo de la mujer hasta deformarlo en la búsqueda del ideal de belleza ha sido una práctica constante y eficazmente seductora a lo largo de la historia, la cual prevalece en nuestros días, y aunque ya sin materiales tan rígidos como la madera o el acero, los modernos corsés y fajas aún representan riesgos fuertes para el organismo, mismos que es importante conocer y tomar en cuenta antes de salir corriendo al almacén más cercano para comprar la que parece la faja perfecta.

Tres breves historias sobre fajas

A continuación incluimos los testimonios de tres mujeres que, convencidas por la mercadotecnia, adquirieron la faja que consideraron cubría todas sus necesidades y expectativas. Los testimonios están intercalados con las opiniones de especialistas para lograr un contenido no sólo ilustrativo, sino informativo, sobre los problemas que se pueden presentar.

Estrella: la atracción de los magnetos

Body Elegance promete que 'con el uso constante ayuda a mejorar la figura de manera permanente'. ¿Cómo es eso posible?, pregunto a la vendedora, quien de inmediato me responde: "Es por sus imanes, que estratégicamente colocados en el área del abdomen le ayudarán a reducir medidas en dos o tres meses... Es como la acupuntura, pero con imanes, que tienen muchas propiedades".

"¡Qué maravilla!", pienso. Pagar 600 pesos por una faja no es poco, ¡pero ahorrarse la liposucción sí lo es! La promesa de los imanes es insuperable y aunque la verdad es que jamás he visto su anuncio de TV, decido probar.

Al día siguiente extraigo con emoción el producto de su caja. La prenda puede usarse como blusa o puede asomarse su encaje y se ve bonito. Yo me lo pongo bajo un vestido negro con gris, de escote V, pero el encaje que se asoma cuando, con no poco esfuerzo, logro meterme en la faja, resulta desagradable.

Pero más desagradable me resulta no respirar. Siento una terrible presión sobre las costillas, me sofoco. Luego lo que siento es indignación, porque lejos de lucir una cintura de avispa se me ve una barriga espantosa. El 'soporte firme y cómodo al cuerpo' que promete la faja resulta no ser tal. Me desespero.

Con todo, me voy a la oficina. La faja me lastima, no logro tomar aire y me pongo de pésimo humor. Corro al baño a quitarme ese instrumento de tortura que además de causarme todos estos conflictos, me hace ver más gorda de lo que estoy. ¿Quién puede aguantar dos meses de uso de esa faja? ¿Una semana siquiera? Yo no me imagino ni ocho horas con semejante sufrimiento.

Implicaciones en la respiración y la columna

"La opresión de una faja sobre el tórax compromete la ventilación pulmonar al impedir la función normal de la respiración. En el peor de los casos, esta compresión por tiempo prolongado (semanas o meses) puede causar hipertensión arterial pulmonar, así como atrofia de algunos músculos", señala la doctora Guadalupe Espitia Hernández, especialista en neumología y medicina interna.

Por otro lado, "una faja muy ajustada puede presionar lo suficiente la columna vertebral como para provocar contracturas o hernia discal y debilitar los músculos circundantes al reemplazar la función de sostenimiento que realizan éstos. Por la misma razón pueden ocasionar costocondritis, es decir, causar lesiones en los cartílagos cercanos a las costillas", señala el doctor Luis Sierra Suárez, ortopedista y traumatólogo del Hospital Médica Sur.

Ana: atrapada y sola

Sigo la recomendación de una amiga y compro Bonevil, una faja que por 'acción térmica ayuda a extraer del abdomen adiposidades y toxinas a través del sudor'. El elegantemente aunciado Body strapless reductor térmico Energetic tiene 'seis magnetos localizados en la zona abdominal en contacto positivo con el cuerpo, lo cual es dinamizador, vitalizante y proporciona energía'.

Al día siguiente me es imposible ponerme la faja, así que llego a la oficina, y en algún momento oportuno del día pido ayuda a una compañera para enfundarme en ésta. Ya con mi faja nueva puesta comienzo a sudar, pero sé que es más por el esfuerzo que por los magnetos.

Por la tarde corro a casa para quitarme la faja. Ya no está mi amiga para ayudarme, así es que termina enrrollada como una gran liga alrededor de mi cintura y no encuentro la forma de sacarla, ni por abajo ni por arriba. Otra vez, después de un enorme esfuerzo logro liberarme.

En la mañana estoy dispuesta a insistir y consigo ponerme la faja yo misma antes de salir a trabajar. Pero a las 12 del día siento los bordes, los tirantes (que pasan al lado del busto) y los magnetos incrustados en piel. La faja me aprieta demasiado. No me puedo mover. Me siento torturada, es un dolor quemante. Entro al baño sólo para descubrir los estragos en mi espalda, hombros y abdomen. Mi piel tiene surcos de color rojo y en algunas zonas el tono es morado. Le pido con desesperación a mi amiga que me ayude a quitármela.

Del corsé a la faja

Fotos José Rodríguez

→En 1550 las damas españolas abusaron del corpiño apretado, reforzado a menudo con planchas de madera y hierro, consiguiendo un corsé-armadura metálico que les oprimía también el pecho, pues la moda dictaba que fuera liso.

→ Los corsés del siglo XIX en Francia fueron rígidas corazas capaces de distorcionar la armonía del cuerpo, provocar cojeras y desarrollar más un hombro que otro, entre otras deformaciones.

→Al llegar las ideas ilustradas, se consideró que la excesiva opresión del corsé causaba daño en la respiración y la circulación, e impedia moverse a gusto.

→ Durante el siglo XVII en la Nueva España, las cotillas, como preferentemente se les llamó a los corsés, fueron hechas con huesos de ballena y se ajustaban hasta deformar el talle, por lo que además de costreñir, maceraban la piel.

→En 1900 apareció el corsé de delantera lisa, cuyo propósito era aplastar el estómago. El camino del alargamiento del corsé derivó en la faja actual.

Fuentes *Historia de las cosas*, de Pancracio Celdrán, Ediciones del Prado • *Historia de la vida cotidiana en México, Volumen IV. Bienes y vivencias. El siglo XIX,* Fondo de Cultura Económica

Implicaciones en la piel

"Las costuras y los bordes de las fajas pueden macerar e irritan la piel", asegura la dermatóloga Natalia Rebollo Domínguez, de la clínica privada Dermédica. Además agrega que "los materiales con los que se confeccionan las fajas, generalmente sintéticos, favorecen la humedad y por consecuencia se incrementa el riesgo de padecer hongos e infecciones". En las pieles sensibles pueden causar irritación, salpullido e incluso estrías.

Las fajas también afectan el sistema circulatorio al impedir que la sangre fluya adecuadamente. Principalmente las fajas que cubren los muslos se "relacionan con insuficiencia venosa, una afección en la cual las venas tienen problemas para enviar la sangre de nuevo desde las piernas al corazón, propiciando la aparición de várices o exacerbando éstas", subraya la angióloga Alejandra Ranero, miembro de la Barra Médica Por su Salud.

Rocío: justo... lo que necesitaba

Estoy eligiendo medias en una tienda departamental cuando descubro la caja del Body & Spa Line, Body Reductivo Senos Libres. Leo que tiene 'Control inteligente'(¡Ay, por favor!), y 'encapsulado de algas marinas + Vitamina E + Energy Scent que se liberan gradualmente con el movimiento y calor del cuerpo'. Por supuesto que no creo absolutamente nada de esto pero igual abro la cajita para ver el body que asegura aplanar el vientre, delinear la cintura y moldear las caderas. Me gusta el tejido, que deje los pechos libres y que tenga broches en la entrepierna. Yo misma busco mi talla de acuerdo con mi peso y estatura al reverso de la caja y mi llevo el body en talla M por 250 pesos.

El primer día me lo pongo en la mañana con cierta dificultad. Siento una gran opresión en el abdomen y cadera. Pero me convence el resultado. La prenda comprime todo mi talle y puedo ponerme unos jeans ajustados sin que se me vean "llantitas". Consigo esperar hasta la noche para quitarme el body. Los tirantes me irritan la piel de los hombros, pero al paso de los días aumenta mi tolerancia. Es un hecho que también empiezo a comer menos, pues me siento satisfecha más pronto debido a que mi abdomen está contenido, lo cual me parece muy conveniente.

Implicaciones estomacales

Las fajas causan dilatación en el estómago y el esófago. "Además incrementan los síntomas de reflujo y colon irritable en personas que ya sufren estos padecimientos", asegura el doctor Tomás Cortés Espinosa, especialista en gastroenterología y endoscopía del Centro Médico Nacional '20 de Noviembre' (ISSSTE).

Los médicos no son adeptos a ellas

Los médicos entrevistados no recomiendan el uso de fajas estéticas, pues coinciden en que la mejor manera de obtener la figura deseada es con una dieta sana y ejercicio regular. Sin embargo, para reducir riesgos en las mujeres que desean usarlas, lo mejor es optar por las fajas confeccionadas en materiales hipoalergénicos, preferir las de tipo body que comprometen menos articulaciones, buscar que las costuras no sobresalgan para que no rocen la piel, nunca usar una talla menor, no utlizarlas más de 6 horas diarias y realizar ejercicio para mantener la tonicidad muscular.

Gráfico Abraham Morales

¿En verdad ahorras en Sam´s, Costco o City Club?

Consumir GIGANTISMO

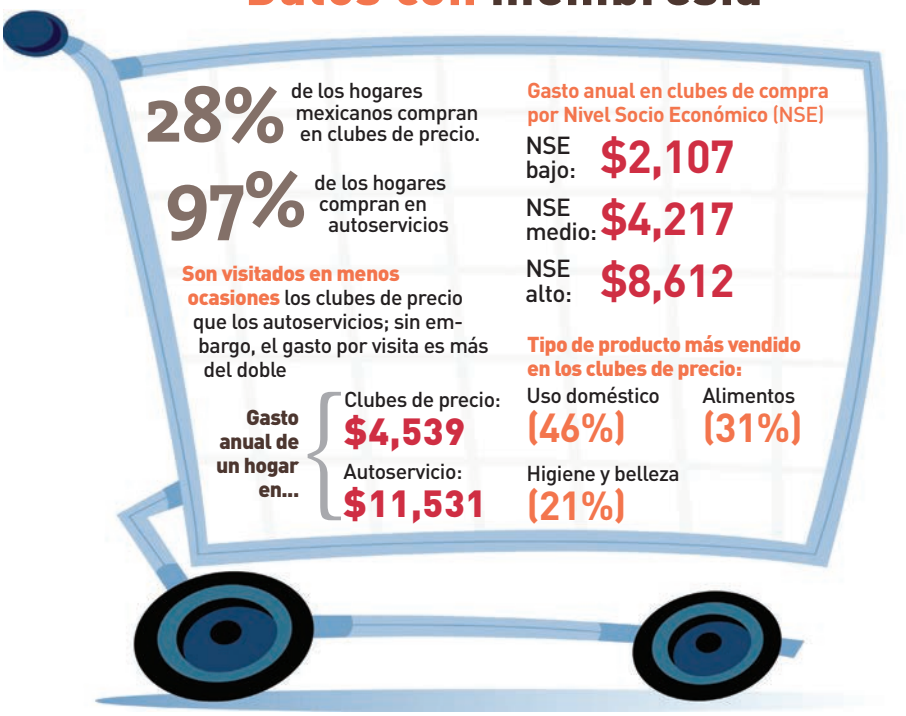
Clubes vs. supermercados: nos fuimos de compras a los clubes de precios, comparamos el costo de varios de sus productos con los del autoservicio y al final hicimos cuentas. Te decimos quién ganó y te damos las mejores sugerencias para que seas el socio más consentido.

Por Armando Aguilar y Liliana Granados

Seguro eres un consumidor inteligente, pero serlo no excluye que te entren ganas de pertenecer a un grupo al que sólo puedes acceder por medio de un pago. Ya sabes, cuestión de exclusividad.

Bueno, los clubes de precios, esos grandes almacenes con aspecto de bodega, que no ostentan grandes ofertas (ni botargas y mucho menos bellas demostradoras) y que ofrecen todos sus productos en empaques grandes, podrían ser una buena opción. Aunque estos establecimientos están orientados a clientes institucionales, como empresas, hospitales, hoteles, restaurantes y pequeños comerciantes, también tienen como nicho de mercado a los consumidores de a pie pero, eso sí, de alto volumen de consumo. El mecanismo es conocido. Pagas una membresía y eso te garantiza ciertos privilegios sobre los compradores de autoservicio, el mayor de ellos: precios de mayoreo o medio mayoreo en productos como abarrotes, perecederos, ropa, aparatos electrónicos y demás mercancías generales. Imagínate: la misma pantalla LCD de 32" con teatro en casa integrado que vende una reconocida tienda departamental, un club de precios te la ofrece hasta $2,600 más barata. Suena bien. Aunque los también llamados clubes de compra tienen sus inconvenientes: no te llevan nada a domicilio (tienes que pagar un flete afuera de la tienda); tienen menos variedad de marcas y un número menor de productos en comparación con los supermercados; por lo general no tienen probadores y tendrás que lidiar con los tamaños: ¿qué familia promedio realmente necesita un frasco de mayonesa de casi tres kilos y medio, un empaque con 24 botellas de salsa Valentina o un "minitambo" con 20 litros de aceite comestible? Eso sin mencionar que los tentempiés podrían resultar una amenaza para tu cintura, ya que vas a necesitar fuerza de voluntad para soportar la →

Datos con membresía



Fuente "Hábitos de compra en los clubes de precio", ACNielsen, febrero 2007.

→ tentación y no devorar, poco a poco, una bolsa de palomitas acarameladas con más de medio kilo o un bote de helado de hasta tres litros.

GUERRA DE PRECIOS

"El concepto de membresía permite transmitir a los socios un mensaje de exclusividad", comenta Antonio Ocaranza, director de comunicación de Sam´s Club. A cambio de ser un consumidor privilegiado, el club promete precios tan bajos que, por ejemplo, ni soñando podrías encontrar en la tienda de la esquina. Pero, ¿como de cuánto ahorro estamos hablando? "Generalmente no menos del 10%, aunque puede llegar a ser mucho más", afirma Marco A. Vázquez, director de la cadena City Club.

Los clubes de precio pueden ofrecer esto, gracias a estrategias como comprar cantidades enormes directamente de los fabricantes. "Encima de eso, los productos de club llevan sólo un margen de ganancia del 11%. Mientras que otros minoristas marcan sus productos con un margen del 25 al 50%", menciona Stephen Hoch, profesor de mercadotecnia de la Wharton School of Business, en la página en Internet de Consumer Reports.

Veamos qué tan cierto es todo lo que se ha mencionado. Hicimos algunos comparativos de precios, pero en algunos artículos tuvimos que hacer adecuaciones: comparamos por pieza los productos embalados por paquete, y aquellos en los que no encontramos una presentación igual, los comparamos por unidad de medida (kilo o litro). Nos lanzamos a comparar los precios de cinco tiendas de autoservicio y de seis clubes de precios de la Ciudad de México y su zona metropolitana (todos los comparativos también se hicieron en Monterrey, Morelia y Mérida; puedes consultarlos en profeco.gob.mx), hicimos cuentas, sacamos promedios y aquí están los resultados (ver tabla 1).

Pues sí, resulta que de los 10 productos comparados sólo la pasta dental y la crema se venden más caras en los clubes de precios, pero en el balance final toda la canasta de productos se vende 13.2% más barata en éstos. En este comparativo, destacan casos como el del champú para ropa y la margarina, que resultaron alrededor de 30% más baratos en los clubes de compra que en otras partes.

"El concepto de membresía permite transmitir a los socios un mensaje de exclusividad." —*Antonio Ocaranza, director de comunicación de la cadena de clubes de precios Sam´s Club.*

AHORRO: BENEFICIOS E INCONVENIENTES

Este tipo de establecimientos logran precios competitivos mediante la eficiencia en su logística: "Esto permite disminuir tiempo y costos de mano de obra y almacenaje", afirma Abelardo Navarrete, subdirector de mercadotecnia de la cadena Costco, quien comenta que otra ventaja de este tipo de tiendas es que cuentan "con presentaciones y empaques que son desarrollados en conjunto con nuestros proveedores, para ofrecer un valor agregado a todos los productos que manejamos". Otra clave para que estas tiendas-bodegas puedan ofrecer tal competencia de precios es la austeridad: "No hacemos gastos superfluos en instalaciones u otras operaciones, para así ofrecer a nuestros socios siempre el mejor precio", dice Antonio Ocaranza, directivo de Sam´s Club. Los clubes de precios recortan sus gastos al máximo, por ejemplo, no tienen anaqueles ni acabados de lujo y no utilizan material publicitario (difícilmente verás cartulinas que anuncien las ofertas).

"Nuestra publicidad es de boca en boca sin recurrir a campañas publicitarias costosas", señala Abelardo Navarrete.

Un nuevo comparativo: ahora por tienda y con cuatro productos que pueden encontrarse casi en cualquier lado (ver tabla 2).

En este ejercicio específico, al comparar una canasta con cuatro productos y sus costos marcados en cada una de las tiendas, la diferencia de precio entre el club más económico (Costco) y el autoservicio más caro (Wal Mart) fue de más de $56, resultado muy esperanzador para alguien que quiera surtir toda su despensa en los clubes de precios. "Nuestra obsesión por operar con bajos costos y nuestras presentaciones de alto volumen permiten al consumidor ahorrar en prácticamente todos los artículos en comparación con otros canales", asegura Antonio Ocaranza.

Pero también entre los clubes hay guerra de precios. El siguiente comparativo lo hicimos entre sucursales de clubes de compra en o cerca de la Ciudad de México, y descubrimos que Sam's Club tienen el menor diferencial de precios (1%) entre sus sucursales de Polanco y Universidad, y que Costco mostró la mayor diferencia (3.8%) entre sus tiendas de Polanco y San Antonio, cantidad bastante significativa (ver tabla 3). →

¿CUÁNTO CUESTA SER SOCIO?

El dinero que reciben los clubes de precios por concepto de membresías representa una buena parte de sus ingresos. Según comentarios de Frank Dell, presidente de Dellmart & Co. –una compañía consultora de administración–, publicados en consumerreports.org, los clubes hacen dinero con las cuotas de membresía: "El margen de ganancia en los precios cubre sus gastos de operación y otros gastos de mantenimiento". Sea como fuere, si quieres ser parte del club, tienes que pagar. "Con cada socio nuevo, es mayor nuestra capacidad de ofrecer cada vez mejores precios", apunta Antonio Ocaranza. ¿Te interesa? He aquí lo que te cuesta:

Membresía individual por un año	City Club	Costco	Sam's
Titular y una adicional	$300	$400	$400
Renovación	$250	$400	$400
Adicional	$150	$100	$150
Niños	$50	No maneja	$50

¿AUTOSERVICIO O CLUB? (1)

Producto	Marca	Presentación	Precio promedio		Dif $	Dif %
			Autoservicio	Club de precio		
Leche en polvo	Nido Entera	Lata 1.6 kg	141.86	127.68	14.18	11.1
Corn Flakes	Kellogg´s	Por kilo	40.89	35.58	5.31	14.9
Chiles jalapeños en rajas	La Costeña	Lata 2,800 g	58.46	51.83	6.63	12.8
Mayonesa con jugo de limones	McCormick	Frasco 390 g	21.46	17.61	3.85	21.9
Crema	Alpura	900 ml	25.30	27.67	-2.37	-8.6
Margarina (sin sal)	Iberia	1 kg	38.64	29.46	9.18	31.2
Huevo blanco	Bachoco	Caja 18 huevos	30.14	24.51	5.63	23.0
Detergente para ropa (en polvo)	ACE Acti blu o súper acti blu	Por kilo	19.42	19.04	0.38	2.0
Champú para ropa	Vel Rosita	Por litro	27.01	20.90	6.11	29.2
Crema dental. Máxima protección anticaries. Con calcio	Colgate	100 ml	13.20	13.44	-0.24	-1.8
		Total	**416.38**	**367.72**	**48.66**	**13.2**

Fuente Quién es Quién en los Precios, del 18 al 19 de marzo de 2009

¿CUÁL TIENDA ES LA MEJOR OPCIÓN? (2)

Producto marca/ presentación	Leche en polvo Nido/lata 1.6 kg	Mayonesa con jugo de limones McCormick/frasco 390 gr	Margarina, Iberia/1 kg	Huevo Bachoco/Caja de 18	Total
Cantidad de piezas	1	Paquete de 3 piezas	1	Paquete de 2 cartones	7
Precios					
COSTCO MEXICO	$127.00	$54.50	$32.90	$41.80	**$256.20**
CITY CLUB	$130.10	$51.70	$26.70	$48.50	**$257.00**
SAM'S CLUB	$147.00	$51.70	$29.90	$52.90	**$281.50**
MEGA	$137.28	$58.44	$39.25	$58.94	**$293.91**
SORIANA	$143.00	$62.70	$40.90	$57.80	**$304.40**
CHEDRAUI cuesta menos	$143.00	$69.30	$37.20	$61.40	**$310.90**
WAL★MART	$143.00	$69.30	$37.20	$63.00	**$312.50**

Fuente Quién es Quién en los Precios, del 18 al 19 de marzo de 2009. Ciudad de México.

PERFIL DE UN CONSUMIDOR DE CLUBES DE PRECIOS

- Ama de casa entre 35 y 45 años con alta escolaridad.
- Nivel socioeconómico medio y alto.
- Su meta es la calidad de vida, el desarrollo personal y la unidad familiar.
- Muestra alta atención a la publicidad exterior.
- Ve poca televisión, pero prefiere cine extranjero, series, programas de humor, musicales y películas documentales.
- Compra un buen número de revistas.
- A la hora de comprar, se deja llevar por nuevos conceptos y suele pasarse del gasto previsto.
- Muestra poco interés por precios y promociones.
- Busca marcas de calidad superior y de prestigio

Fuente ACNielsen.

Foto Archivo

El consumo inteligente es nuestra misión

Un desarrollo personal pleno y una mejor calidad de vida se relacionan estrechamente con nuestras relaciones de consumo. Te presentamos...

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

La información hace al consumidor inteligente. Y a través de las páginas de la **Revista del Consumidor** encontrarás los emblemas de los 7 pasos. Ahora ya sabes lo que significan.

¡Consume nuestra información!

NO TODOS LOS CLUBES SON IGUALES (3)

Leche en polvo **Nido Entera** 2 Latas (1.6 kg)

City Club (Coacalco)	260.20
City Club (Ecatepec)	260.20
Costco (San Antonio)	247.00
Costco (Polanco)	254.00

Corn Flakes **Kellogg´s** Caja 900 g

City Club (Coacalco)	30.90
City Club (Ecatepec)	33.90
Costco (San Antonio)	31.90
Costco (Polanco)	31.90

Chiles jalapeños en rajas **La Costeña** Lata (2,800 g)

City Club (Coacalco)	51.50
City Club (Ecatepec)	51.50
Costco (San Antonio)	54.90
Costco (Polanco)	47.90
Sam's (Universidad)	52.60
Sam's (Polanco)	52.60

Mayonesa con jugo de limones **McCormick** 3 Frascos (390 g)

City Club (Coacalco)	51.70
City Club (Ecatepec)	51.70
Costco (San Antonio)	54.50
Costco (Polanco)	54.50
Sam's (Universidad)	51.70
Sam's (Polanco)	51.70

Crema **Alpura** 900 ml

Costco (Sn Antonio)	27.90
Costco (Polanco)	27.90

Margarina (sin sal) **Iberia** 1kg

City Club (Coacalco)	26.70
City Club (Ecatepec)	26.70
Costco (San Antonio)	32.90
Costco (Polanco)	32.90
Sam's (Universidad)	29.90
Sam's (Polanco)	29.90

Huevo blanco **Bachoco** caja (18 huevos)

City Club (Coacalco)	48.50
City Club (Ecatepec)	48.50
Sam's (Universidad)	52.90
Sam's (Polanco)	52.90

Detergente para ropa (en polvo) **ACE acti blu o super acti blu** caja de 9 kg

City Club (Coacalco)	189.00
City Club (Ecatepec)	187.00
Costco (San Antonio)	185.00
Costco (Polanco)	162.91
Sam's (Universidad)	178.00
Sam's (Polanco)	173.19

Champú para ropa **Vel Rosita** garrafa (8.5 lt)

City Club (Coacalco)	93.90
City Club (Ecatepec)	110.00
Sam's (Universidad)	182.01
Sam's (Polanco)	182.01

Crema dental **Colgate** máxima protección anticaries con calcio 6 paquetes (600 ml)

City Club (Coacalco)	51.50
City Club (Ecatepec)	51.50
Costco (San Antonio)	54.90
Costco (Polanco)	47.90
Sam's (Universidad)	52.60
Sam's (Polanco)	52.60

Fuente Quién es Quién en los Precios, del 18 al 19 de marzo de 2009.

Cantidad de productos	
City Club	9
Costco	7
Sam's	6

Total	
City Club (Coacalco)	752.40
City Club (Ecatepec)	769.50
Costco (Sn Antonio)	601.20
Costco (Polanco)	579.11
Sam's (Universidad)	494.21
Sam's (Polanco)	489.40

Diferencia $	
City Club	17.10
Costco	22.09
Sam's	4.81

Diferencia %	
City Club	2.27
Costco	3.8
Sam's	1.0

LAS 10 CLAVES QUE TODO SOCIO DEBE SABER

Por supuesto que tu membresía puede valer la pena, pero si quieres exprimirla al máximo y aprovechar de verdad las latentes ventajas que ofrecen los clubes de compra, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

1 Para comparar los precios de los clubes de compra con los de otro tipo de tiendas, debes hacerlo sobre los costos unitarios de cada producto, es decir, por pieza, por litro o por kilo. Calma, no te agobies. No tienes que visitar todas las tiendas: en profeco.gob.mx encontrarás el programa Quién es Quién en los Precios, que te ofrece información de 27 ciudades, para más de tres mil productos, en mercados y tiendas de autoservicio.

2 Trucos para comprar mejor: en Costco, un ".97" al final del precio indica por lo general que se trata de mercancía descontinuada o que no se ha vendido rápido. En Sam´s, una "C" al final del número de artículo significa que éste ha sido cancelado y que ya no lo surtirán; la letra "A" significa que el producto está activo y seguro lo encontrarás en tu próxima visita.

3 Considera la distancia de tu casa al establecimiento. Sí este último se encuentra lejos, lo más seguro es que lo que ahorraste se te vaya en gasolina. O, peor aún, que batalles para llevarte las enormes presentaciones de productos en el taxi o en el transporte público.

4 Lo ideal es que al menos un par de familias se organicen para planear sus compras y así aprovechar al máximo tanto los precios como las grandes presentaciones de los productos.

5 No compres al mayoreo productos que se echen a perder pronto o medicamentos con fecha de caducidad corta. Si lo haces, lo más seguro es que terminarás por tirar muchas cosas a la basura.

6 Si no te conviene pagar la suscripción, podrás pedirle a un amigo con membresía que te deje acompañarlo.

7 Ten cuidado con los productos que no conoces. Puede estar muy barato, pero si descubres que ese gigantesco galón de jugo no te gusta, terminará en el drenaje.

8 Los principales clientes de estas tiendas son los propietarios de pequeños y medianos negocios, así como familias que hacen grandes consumos, por lo que es recomendable visitarlos sólo cuando realmente hagas compras significativas.

9 Considera el gasto de tu membresía. Si sólo vas un par de veces al año tal vez no sea la mejor inversión.

10 Comprar al mayoreo siempre implica el riesgo de que te conviertas en un derrochador. Trata de ser un consumidor crítico.

Foto Archivo

Fuentes Boletín electrónico Brújula de Compra "Los clubes de precios en México" - consumerreports.org

Foto Archivo

¿LA CRISIS LE PAGA AL CLUB?

De acuerdo con datos de ACNielsen, durante el 2005 la penetración de los clubes de precios en los hogares era de 27%, cifra que para el primer trimestre de 2008 cayó a 19.5%. La cautela que adoptó el consumidor mexicano ante la inminencia de la crisis pudo haberse manifestado en un menor número de suscripciones a los clubes de compra.

→ ¿Qué puedes concluir de este bombardeo de números? Bueno, que todo parece indicar que los clubes de precios sí representan una buena opción de ahorro, siempre y cuando no dejes de comparar porque, en realidad, la diferencia de precios entre autoservicios y clubes depende de los productos que elijas. Advierte Antonio Ocaranza: "Los ahorros que pueden obtener nuestros socios varían dependiendo de los artículos que se compren, así como el lugar donde sean comprados". Además, debes estar consciente de los posibles inconvenientes que representan los clubes de compra: los artículos pueden cambiar o simplemente desaparecer de un momento a otro (los clubes compran productos al fabricante que les ofrezca el mejor trato), la variedad de marcas suele ser limitada, al igual que los colores y tallas en la ropa, entre otros aspectos que ya hemos mencionado. ¿Clubes de precios o supermercados? ¿Por qué no tener lo mejor de los dos? Al final, como siempre, la elección es tuya.

Fuentes Boletín electrónico *Brújula de Compra* "¿Dónde compro? Autoservicios o clubes de precio" y "Los clubes de precio en México" (que puedes conocer en profeco.gob.mx)

Por salud o por ritual

Un abrumador horizonte de spas

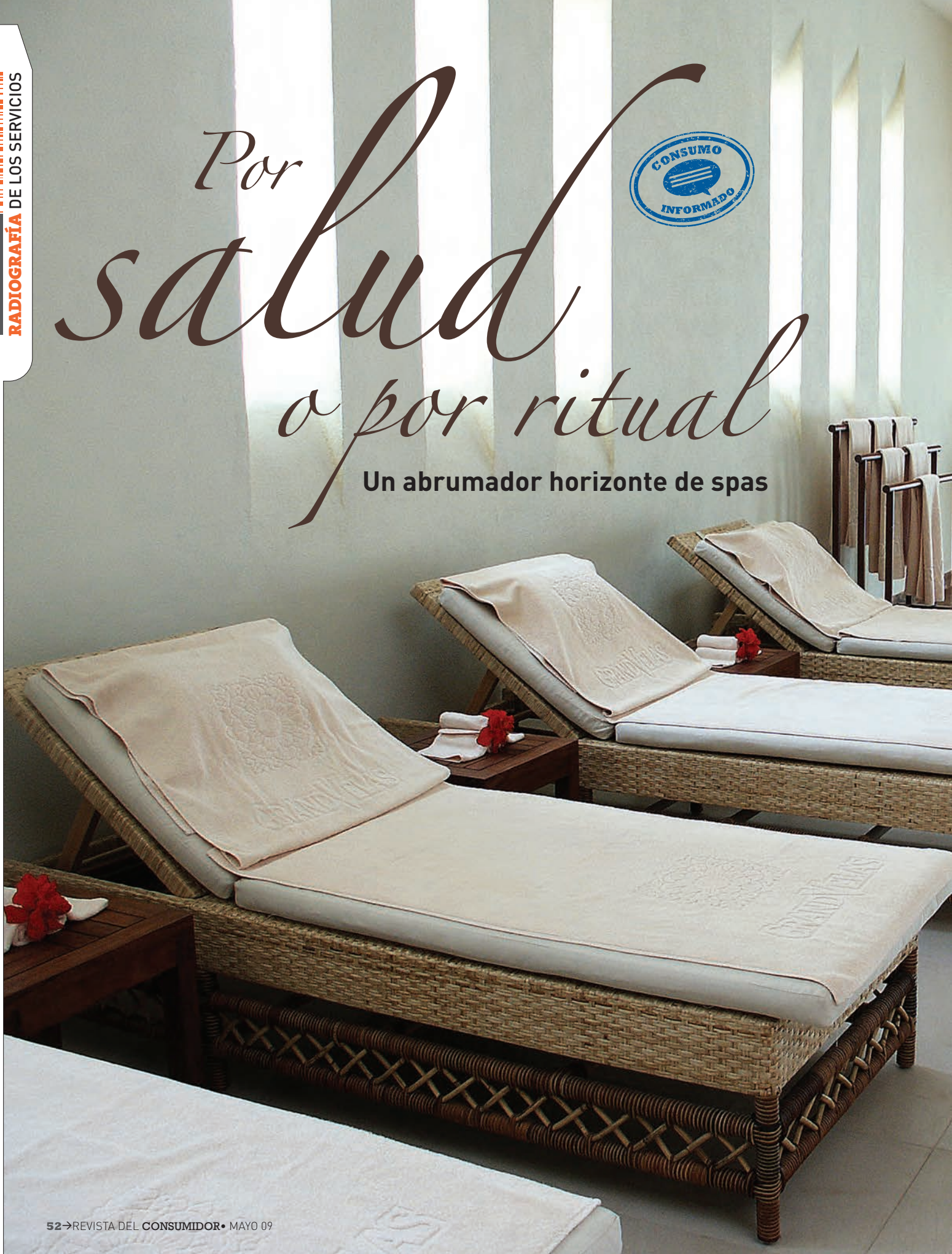


Foto Héctor Barrera

¿Son un lujo los spas? Para muchos, las versiones actuales y sofisticadas de las antiquísimas sobadas son, prácticamente, un vicio. Una adepta hace aquí la revisión crítica de la evolución reciente de este tipo de servicios —de la simple relajación al rasgo semirreligioso—. Además, analizamos el mercado con cifras en la mano.

Por Vanessa Prieto, con información de Alma Beade

Yo tuve un sueño... Después de una sesión de medio día de spa, me transformé en otra persona. La realidad es otra cosa.

No sólo el dolor de espalda y la tensión desaparecieron, sino también esos pensamientos que me atormentan: ya no tengo la piel tan joven y lozana ni el cuerpo de cuando tenía 20 años. En los spas, sentirse bien con uno mismo es una obligación, y experimentar bienestar, casi un decreto. Es el mundo al otro lado del espejo del estrés contemporáneo.

La doctora Beatriz Sepúlveda, presidenta de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastres, tiene razón. Ella afirma que los servicios ofrecidos por los spas son un recurso momentáneo y no atacan los problemas de estrés a fondo. Eso sí: permiten obtener relajación y tranquilidad, además elevan la autoestima... Si lo sabré yo. No erradicarán los problemas de la vida, pero los spas me tientan demasiado. Hecha esta confesión, narraré las sorpresas, algunas absurdas, que me han regalado.

Hasta hace algunos años, los spas "a secas" no eran nada conocidos. Al rimbombante nombre de "clínica de belleza", se le agregaba, como no queriendo la cosa, una palabra extra: spa.

Hoy, los spas valen por sí mismos y gracias a su buena fama y creciente demanda se han posicionado y multiplicado.

Esto no es vanidad

Me relajo, trato de olvidar los problemas, me concentro en 'dejar pasar los pensamientos' y no hago caso a ese apretón que ahora sí me dolió... Quiero sentirme serena como la chava que vi en la foto de la revista por la que me animé a venir.

En este *day spa* me han hecho una promesa: lograré relajarme, armonizar mi cuerpo y equilibrarme, lo que resumo en: "voy a sentirme como nueva". Y cómo dudarlo si el paquete incluye una exfoliación de 20 minutos del cuello a los pies, un masaje –holístico, de piedras calientes o relajante–, manicure, pedicure y finalmente un facial que incluye micro dermoabrasión –para retirar las células muertas– e hidratación.

Me rodea un ambiente que seguro ayudará a lograr el cometido. La perfecta sinergia de la música ambiental, las velas, los muebles, el color tenue de las paredes y unas sonrientes terapeutas confabulan para que de inmediato empiece a sentirme relajada y desee fervientemente estar equilibrada (sea cual sea el significado de esto).

Para algunas personas los servicios de spa se vuelven un vicio. Y cómo no, ¿a quién le molesta dejarse consentir por manos expertas, ser mimada, recibir buenos tratamientos cuando menos durante una hora o el tiempo que uno quiera?

De lo holístico a lo clínico

En una gran urbe, los masajes de hoy son la versión reciclada de las prácticas curativas y reconfortantes de las antiquísimas sobadas. Hoy, la curandera del pueblo ha sido reemplazada por unas atentas, pulcras y sonrientes masajistas.

Mal escenario para los bolsillos de quienes tienen fe en la bondad de los masajes: cada sesión de 60 minutos está lejos del módico precio de antaño.

Pase a la página 59 ≫

¿Cuánto cuestan y qué incluye?

Para que conozcas las características y precios generales de algunos spas, a través de la Dirección General de Estudios sobre Consumo realizamos un sondeo en 43 establecimientos de la Ciudad de México, Monterrey, Acapulco y Cancún, del 26 de febrero al 17 de marzo de 2009. La investigación se basó en spas de día y de destino, en el servicio más demandado en masajes corporales, tratamientos faciales y tratamientos corporales.

Presentamos aquí los resultados de 23 establecimientos, el resto (20) se publicarán en la primera quincena de mayo de 2009 en el sitio de Internet en la sección del boletín electrónico *Brújula de Compra*.

Los precios que se muestran en los cuadros son por sesión, y pudimos observar que entre más minutos dure el servicio, mayor es el precio total de la sesión.

En los masajes corporales encontramos una diferencia hasta de 759.5% entre el precio mínimo y máximo en spas de día y de 236.1% en spas de destino, mientras que en tratamientos faciales es de 1,087.5% y 287.8%; y en tratamientos corporales de 578.5% y 326.5%, respectivamente.

Es importante mencionar que todas estas diferencias obedecen, indistintamente del tipo de spa, a la duración del servicio (minutos), la marca del producto, sustancias, aceites, aparatos y técnicas empleadas, como se muestra a continuación:

Masajes **corporales**

Existen una gran variedad de masajes corporales: exfoliación con sales o con frutas, jacuzzi, flotario o vinoterapia, drenaje linfático, antiestrés hasta reafirmantes o masajes reductivos.

Foto Héctor Barrera

Acapulco

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Health Club**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado **Sueco**
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $700

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Diseño Facil**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado **Holístico**
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $750

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Hotel Las Brisas***
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado **Holístico**
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,050

Cancún

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Pretty Nails Spa**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado **Relajante**
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $350

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Clínica Caresse (2)**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado **Relajante**
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $400

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Omni Spa (2)**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado **Terapéutico**
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,891

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Hotel Royal Resorts***
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **10**
Masaje más demandado **Sport**
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $550

Nota: La clasificación del tipo de spa se hizo con base en la información del establecimiento o en su caso fue determinado de acuerdo con la clasificación de la Asociación Latinoamericana de Spas. **(*)** Estos spas se encuentran dentro del hotel respectivo/ **(1)** Se consideró el precio por sesión toda vez que es un paquete de 20 sesiones por $8,000/ **(2)** Los precios se manejan en dólares; sin embargo, para efectos del estudio se realizó la conversión de dólares a pesos de acuerdo con el tipo de cambio promedio a la venta del 17 de marzo de 2009.

La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos emitidos por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco. Información recabada del 26 de febrero al 17 de marzo de 2009. Los precios incluyen el IVA y son únicamente de referencia, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado.

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Royal Sunset*(2)
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **13**
Masaje más demandado
Relajante

Duración y precio del masaje más demandado 30 min / $782

Distrito Federal

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Estetica Eu**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **4**
Masaje más demandado
Reductivo

Duración y precio del masaje más demandado 30 min / $220

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Espa, S.A. de C.V.
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **9**
Masaje más demandado
Holístico

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $580

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Nectar Day Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado
Relajante con acupresion

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $650

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Cancún Palace
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
De espalda

Duración y precio del masaje más demandado 25 min / $1,000

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Centro Cultural Monik
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **10**
Masaje más demandado
Relajante

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $350

Monterrey

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Fango**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **2**
Masaje más demandado **Reductivo**

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $400 (1)

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Ocean Five Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **19**
Masaje más demandado
Serenity spa

Duración y precio del masaje más demandado 150 min / $1,500

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Temptation Resorts*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **12**
Masaje más demandado
Relajante

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,113

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Desertika Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Especial desertika de relajación

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $380

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
La Casa Azul Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **4**
Masaje más demandado
Relajante neutro sedante

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $599

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Nativa Therapy Center y Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **10**
Masaje más demandado
Holístico relajante

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $600

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Heavenly Spa (2)**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Sueco - Heavenly massage

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,849

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Accua Spa Plaza Cuicuilco**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado **Relajante**

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $460

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Piu Bella**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado
Aromaterapia

Duración y precio del masaje más demandado de 50-60 min / $600

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Pura Vida**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **2**
Masaje más demandado
Terapéutico

Duración y precio del masaje más demandado 80 min / $350

Masajes **faciales**

Foto Archivo

Acapulco

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa **Health Club**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Caviar antioxidante

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $750

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Las Brisas*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **1**
Masaje más demandado
Flores marinas

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $800

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Diseño Facial
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado
Anti-age

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $850

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Cancún Palace
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Refrescante

Duración y precio del masaje más demandado 25 min / $800

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Centro Cultural Monik
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Limpieza profunda

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $450

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Fango
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **1**
Masaje más demandado
Sólo facial

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $500

Cancún

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Clínica Caresse
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Limpieza profunda

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $350

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Temptation Resorts*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Limpieza profunda

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $986

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Estetica Euc
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **1**
Masaje más demandado
Facial de hidratación

Duración y precio del masaje más demandado 70 min / $470

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
La Casa Azul Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado
Europeo de lujo

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $549

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Pretty Nails Spa**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado
Limpieza profunda

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $450

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Hotel Royal Sunset*(1)
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado **Colageno**

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,422

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Accua Spa Plaza Cuicuilco
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **18**
Masaje más demandado **Personalizado**

Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $650

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Nectar Day Spa**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **17**
Masaje más demandado
Purificante

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $680

La doctora Beatriz Sepúlveda, presidenta de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastres, tiene razón. Ella afirma que los servicios ofrecidos por los spas son un recurso momentáneo y no atacan los problemas de estrés a fondo. Eso sí: permiten obtener relajación y tranquilidad, además de que sirven para elevar la autoestima...

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Ocean Five Spa**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **10**
Nombre del masaje más demandado **Microdermoabrasión**

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $850

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Omni Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado **Vitternel**

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $2,375

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Heavenly Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado **Renewel**

Duración y precio del masaje más demandado 80 min / $2,133

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Espa, S.A. de C.V.
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **9**
Masaje más demandado
Facial aromatizante

Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $690

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Piu Bella**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Revitalizante

Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $900

Distrito Federal

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Royal Resorts*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **10**
Masaje más demandado
Anti-edad

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $550

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Desertika Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado
Limpieza profunda

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $350

Monterrey

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa **Pura Vida**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **1**
Masaje más demandado
Purificante

Duración y precio del masaje más demandado 40 min / $200

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Nativa Therapy Center y Spa
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado
Exfoliación y ionización facial

Duración y precio del masaje más demandado 45 min / $550

Tratamientos **corporales**

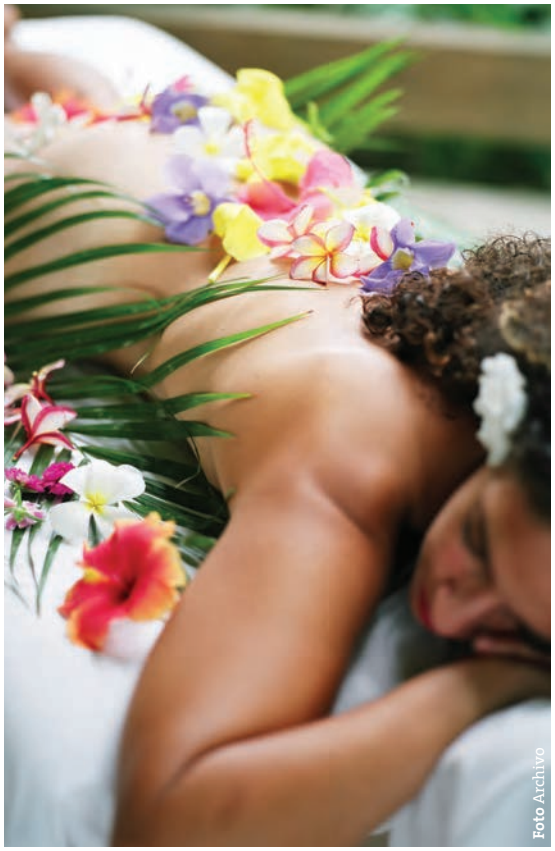


Foto Archivo

Acapulco

Tipo de spa **Destino**
Nombre del Spa **Diseño Facial**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **3**
Masaje más demandado
Exfoliacion en regadera

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $800

Tipo de spa **Destino**
Nombre del Spa
Health Club
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **4**
Masaje más demandado
Envolvente de chocolate

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $850

Tipo de spa **Destino**
Nombre del Spa
Hotel Las Brisas*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Fango terapia

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $1,500

Cancún

Tipo de spa **De día**
Nombre del Spa **Omni Spa (2)**
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Holístico con compresas marínas

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $2,375

Tipo de spa **Destino**
Nombre del Spa
Hotel Royal Resorts*
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **8**
Masaje más demandado
Granos de café

Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $400

Tipo de spa **Destino**
Nombre del Spa
Hotel Cancún Palace
Número de servicios/masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Exfoliación

Duración y precio del masaje más demandado 25 min / $800

Mercado inmenso

Según el Dr. Ramón de la Rosa, presidente de la Asociación Latinoamericana de Spas A. C., hasta enero de 2009 esta asociación contaba con 1,600 spas afiliados y, suponen, existen alrededor de 2,000 en toda la República, un crecimiento anual de 25%.

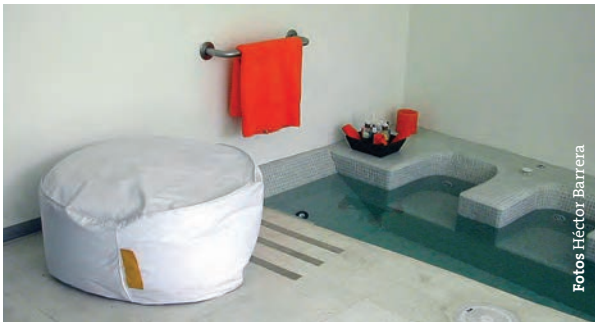
A su vez, la Secretaria de Turismo (SECTUR) considera que en nuestro país la utilización de las aguas, principalmente termales, dio pie al mercado de los spas, los cuales se clasifican en la categoría de turismo de salud enfocado a actividades relativas al cuidado de la condición física y mental.

El Dr. De la Rosa define un spa como "un establecimiento en donde se proporcionan terapias relajantes, revitalizantes, estéticas, de salud y nutrición, acondicionamiento físico y que cuentan con al menos una forma de hidroterapia".

La Asociación Latinoamericana clasifica a los spas en tres tipos:

DE DESTINO Se encuentran dentro de las instalaciones de hoteles, cruceros, balnearios u otros que ofrezcan hospedaje.

DE DÍA No ofrecen hospedaje y pueden encontrarse dentro de un club, gimnasio, centro comercial, conjunto residencial o en algún local independiente.



Fotos Héctor Barrera

MÉDICOS Ofrecen terapias y tratamientos con medicamentos o técnicas quirúrgicas menores realizadas por un médico y deben cumplir, según las leyes generales de salud, con las condiciones de un consultorio médico.

Fuentes Dr. Ramón de la Rosa, presidente de la Asociación Latinoamericana de Spas A. C., Dr. Gustavo Olaiz Fernández, Comisión de Autorización Sanitaria de Cofepris, Dra. Beatriz Sepúlveda López, presidenta de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastres, Ing. Jorge Harb, director general de Grupo Kiiol, agencia mayorista de viajes especializados en spa, cosmiatra Gloria Ordóñez, directora técnica de la Universidad Técnica de Belleza y Estética, S. C.

Distrito Federal

Tipo de spa **Destino**
Nombre del sspa
Hotel Temptation Resorts*
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Envoltura corporal con algas
Duración y precio del masaje más demandado 80 min / $1,350

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Desertika Spa
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Modelador reductivo
Duración y precio del masaje más demandado De 60 a 90 min / $380

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Accua Spa Plaza Cuicuilco
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **13**
Masaje más demandado
Spa aromatic
Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $700

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Fango
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **2**
Masaje más demandado
Reductivo
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $400 (1)

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Hotel Royal Sunset* (2)
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Lagun desintoxicante
Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $1,564

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Estetica Euc
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **2**
Masaje más demandado
Baño de cremas
Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $555

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Centro Cultural Monik
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **6**
Masaje más demandado
Chocolaterapia
Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $900

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
La Casa Azul Spa
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **20**
Masaje más demandado
Linfático
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $549

Monterrey

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Heavenly Spa (2)
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **5**
Masaje más demandado
Heavenly body
Duración y precio del masaje más demandado 50 min / $1,706

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Espa, S.A. de C.V.
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **7**
Masaje más demandado
Recuperador celular
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $690

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Pura Vida
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **1**
Masaje más demandado
Purificante
Duración y precio del masaje más demandado 90 min / $350

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Piu Bella
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **4**
Masaje más demandado
Body bbrap
Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $800

Tumbado en una cama también tienes derechos

Jorge Harb, director general de Grupo Kiiol, agencia mayorista de viajes especializados en spas, afirma que independientemente del tipo de servicio contratado, los proveedores deben tener un protocolo de servicio entre sus empleados. Es decir, los tratamientos deben efectuarse por personal capacitado con conocimientos sobre la técnica y el producto que aplicarán. Por su parte, la cosmiatra Gloria Ordóñez, directora técnica de la Universidad Técnica de Belleza y Estética, puntualiza que "el personal debe tener conocimientos sobre el origen de los problemas en la piel (celulitis, acné, poros abiertos, etc.), la anatomía del cuerpo humano, los músculos y los sistemas (digestivo, circulatorio, muscular, etc.), además de estar bien capacitado sobre cada técnica de masaje para aplicar una secuencia y direccionar los movimientos".

Lo que dice la norma

Según el comisionado de autorización sanitaria de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), Dr. Gustavo Olaiz Fernández "los spas sólo requieren aviso de funcionamiento y no licencia sanitaria, salvo que practiquen cirugías médicas". La Cofepris no garantiza ni avala los servicios proporcionados pues no existe una garantía de calidad y seguridad sanitaria.

Según la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007, al consumidor se le debe informar sobre lo siguiente:

- Descripción clara de las características, especificaciones y duración del servicio.
- Informar de los días y horarios de atención.
- En caso de que exista promoción, oferta o descuento, deben informar sobre los requisitos, condiciones y vigencia de los mismos.
- En caso de que los servicios se promocionen a domicilio, se debe informar sobre variaciones en su costo y sobre posibles circunstancias que pueden implicar un riesgo para la adecuada prestación del servicio.
- Deben especificar la forma y medio de pago del servicio. indicando si se requiere dar un anticipo para ordenar el servicio y, en su caso, el mecanismo de reembolso.
- La responsabilidad por la pérdida de objetos dejados cuando éstos hayan sido notificados y puestos bajo resguardo. El proveedor tiene obligación de entregar al consumidor factura, recibo o comprobante, en donde se constaten los datos específicos del servicio prestado.

En caso de un mal servicio que ponga en riesgo tu salud, puedes notificarlo a la Cofepris a los teléfonos 5080 5440, 5080 5447 y 5080 5474 o al 01800-420-4224. Visita cofepris.gob.mx.

Tipo de spa **De día**
Nombre del spa
Nectar Day Spa
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **17**
Masaje más demandado
Velo de néctar

Duración y precio del masaje más demandado 75 min / $1,400

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Ocean Five Spa
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **14**
Masaje más demandado
Ocean five

Duración y precio del masaje más demandado 120 min / $1,950

Tipo de spa **Destino**
Nombre del spa
Nativa Therapy Center y Spa
Número de servicios masajes que ofrece el establecimiento **4**
Masaje más demandado
Chocoterapia

Duración y precio del masaje más demandado 60 min / $700

Los spas ofrecen una atmósfera tranquilizante lograda de varias formas, ya sea con música, técnicas de relajación, aromaterapias o la aplicación de piedras calientes.

Foto Héctor Barrera

>> Viene de la página 53

Ahora no visitamos esas bien decoradas y casi mágicas salas por menos de 400 pesos. Auch.

Los servicios que ofrece un spa son tan diversos como abrumadores. Las opciones son tantas... Sin embargo, los encargados de los spas siempre están dispuestos a recomendar el tratamiento más adecuado a las necesidades y expectativas del cliente.

Existe una gran diversidad en cada rubro. Los faciales pueden ser antiarrugas, de revitalización celular, antioxidantes, antiacné, de limpieza profunda, antimanchas y revitalizantes. O más sofisticados como la microdermoabrasión o el *lifting*.

En cuanto a los corporales uno puede elegir entre una exfoliación con sales o con frutas, pero también una sesión que incluya jacuzzi, flotario o vinoterapia; y en la gama de masajes hay desde drenaje linfático, antiestrés hasta reafirmantes o reductivos. Pero si lo que se busca es algo más espiritual, existen opciones como el reiki, shiatsu o las piedras calientes.

Y si no es suficiente un solo tratamiento, los spas ofrecen paquetes con nombres como terapia de la felicidad, delicias frutales, suspiro del mar o camino a la armonía.

Antes los spas estaban más enfocados hacia la espiritualidad, después hacia la relajación y ahora a la salud, afirman. "Lo de hoy es la promesa de que te vas a sentir mejor y tendrás mejor calidad de vida", explica Fernando Rodríguez, socio de Ikal spa.

Los servicios que ofrece un spa son tan diversos como abrumadores. Sin embargo, los encargados de los spas siempre están dispuestos a recomendar el tratamiento más adecuado, según tus necesidades y expectativas.

Los spas tienden a volverse más clínicos, más científicos en sus tratamientos. Hoy muchos spas han incursionado en tratamientos de medicina estética con procedimientos mínimamente invasivos como aplicación de botox, hilos rusos o mesoterapia. También hay servicios de, por ejemplo, *endermologie*, un tratamiento para combatir la celulitis que se aplica únicamente con un complicado y prestigioso aparato francés.

Regalo efímero

Uno quisiera, en verdad, no regresar del estado de nirvana que a veces se alcanza durante una buena sesión de spa. Sin embargo, no es así. Hay masajes con efectos a mediano plazo como los deportivos o de drenaje linfático, pero es imposible afirmar que el efecto de un masaje relajante será duradero, una vez que nos enfrentemos de nuevo a la vida real.

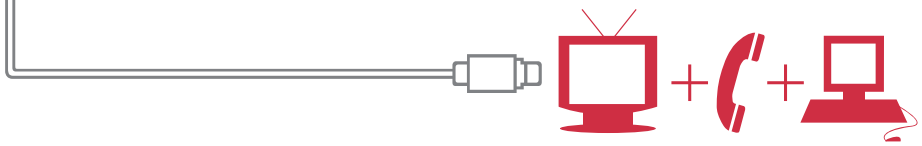
Pero no importa lo que suceda después de una sesión de spa, lo importante y el fin último es disfrutar el momento, sacarle jugo al ambiente de quietud que ofrecen estos lugares, sentir de verdad que el tiempo se detiene y que eres para ellos y para ti lo más importante.

Telefonía, Internet y televisión restringida, en una misma red

TRIPLE PLAY:

CONSUMO INFORMADO

Más allá de campañas publicitarias que machaconamente anuncian la bondad de pagar **"cable-teléfono-Internet"** en una sola factura, la llamada convergencia en servicios de telecomunicaciones **–la transmisión de voz (telefonía), datos (Internet) y video (TV) por un mismo medio–** es una gran oportunidad para impulsar la economía del país. **Pero eso no sucederá sin la mirada informada de los consumidores.** Aquí, los conceptos generales del proceso. **Por Uriel Rodríguez**



¿AHORRO A TRES BANDAS?

Las compañías cableras, como se les conoce a las proveedoras del servicio de TV restringida por cable, son protagonistas de un ajuste radical en el mercado de las telecomunicaciones en México. Se trata de una evolución tecnológica a tambor batiente que ha planteado una serie de retos complejos en el marco regulatorio.

Durante el complejo proceso de apertura que permitió a las cableras ofrecer servicios de telefonía fija y acceso a Internet (el famoso triple play), destacan los avances alcanzados por el Acuerdo de Convergencia del 3 de octubre de 2006. El proceso sigue desarrollándose, pero las consecuencias en el mercado ya se notan con fuerza: para el cierre de 2008, la TV restringida por cable casi alcanzó los 5 millones de suscriptores, cuando apenas en 2005 tenía 3.3 millones, según las estimaciones de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel). Comparemos: la vía satelital (Sky) sólo aumentó de 1.1 millones a poco más de 1.5 millones en el mismo lapso.

¿A qué se debe tal éxito? Para los consumidores, los servicios convergentes implican, a primera vista, dos beneficios: mejor administración de gastos, gracias a que se tiene sólo una factura, y ahorro, si se compara con la contratación de estos servicios por separado (*ver recuadro "¿Juntos o separados?"*).

Estas mejoras han frenado la caída en la contratación de líneas telefónicas fijas, poco atractivas para los nuevos consumidores que ven a la telefonía móvil como su principal medio de comunicación. De hecho, los jóvenes mexicanos siguen la tendencia global de no contratar líneas fijas de teléfono, excepto si forman parte de un paquete como el de los cableros.

Los servicios convergentes implican, a primera vista, dos beneficios inmediatos: mejor administración de gastos y ahorro, si se compara con la contratación de estos mismos servicios por separado.

El valor del mercado de triple play en México representa...

22
mil millones de dólares

La mayor parte de esta cantidad proviene de la telefonía. Este mercado es 15 veces más grande que el de la televisión restringida.

Fuente Cablemás

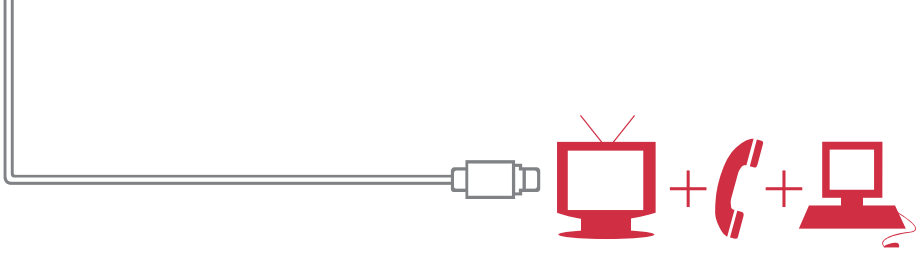
La Secretaría de Comunicaciones y Transportes previó, en enero de 2007, que los operadores de televisión por cable que ofrezcan servicios de telefonía provocarán que el crecimiento medio anual de este servicio pase de 9.6 a 10.6% hasta 2012, por lo que habrá 37.4 millones de usuarios de telefonía fija, según estimados.

Sin embargo, estudiosos del mercado de las telecomunicaciones, como Ernesto Piedras, director general de la consultora The Competitive Intelligence Unit, sostienen que se ha estabilizado el número de líneas fijas desde 2005 por la cancelación de líneas adicionales para uso exclusivo de la conexión a Internet por enlace conmutado (dial-up), dada la evolución de nuestro país hacia la banda ancha. También ha contribuido su continua depuración o cancelación de líneas de baja rentabilidad y la atractiva oferta comercial por parte de proveedores alternos a Telmex y de servicios empaquetados por cableros que incluyen tres productos.

Pese a esto, febrero de 2009 fue el mes en el que México alcanzó los 100 millones de líneas telefónicas: 20 millones fijas, 80 millones móviles.

Terreno por cubrir

Contratar con un concesionario tres servicios, con los beneficios inmediatos de ahorro y facturación reducida, suena a un muy buen trato para los consumidores, más si se puede conservar el número telefónico que se ha tenido los últimos años gracias a la portabilidad numérica. Pero ¿los servicios de telefonía e Internet que ofrecen las cableras son realmente buenos? Tecnológicamente hablando, la telefonía ofrecida en los paquetes triple play está soportada por un protocolo de voz basado en Internet que es muy estable y ofrece gran calidad de



audio e interconectividad, en parte gracias a que la normatividad nacional ha obligado a Teléfonos de México a facilitar a otros proveedores el uso de su red instalada.

"La telefonía IP que ofrecen los cableros, basada en servicios asociados a empresas de telefonía como Maxcom o Axtel, no ha registrado problemas técnicos mayores, como cuando Avantel ofreció un servicio similar, pero no de la mejor calidad, hace algunos años", comenta Ernesto Piedras. "Este elemento, sin duda, explica que Telmex esté cediendo parte de sus clientes a los cableros".

En el caso de Cablevisión, en la Ciudad de México, contratar su paquete triple play ($657 mensuales) incluye telefonía local (Zona Metropolitana del Valle de México) ilimitada. Las llamadas a teléfonos móviles ($1.85 por minuto), de larga distancia nacional ($0.99 por minuto), a Canadá y Estados Unidos ($0.99 por min.), y al resto del mundo ($5 por minuto) se cobran con base en tarifas muy competitivas respecto a cualquier otro proveedor de telefonía fija.

Su conexión a Internet es de hasta 1.5 Mbps; sin embargo, el promedio registrado de bajada no rebasa 1 Mbps, y como ocurre con la mayoría de los proveedores de conexión a la red, su velocidad de subida está restringida a no más de 600 Kbps.

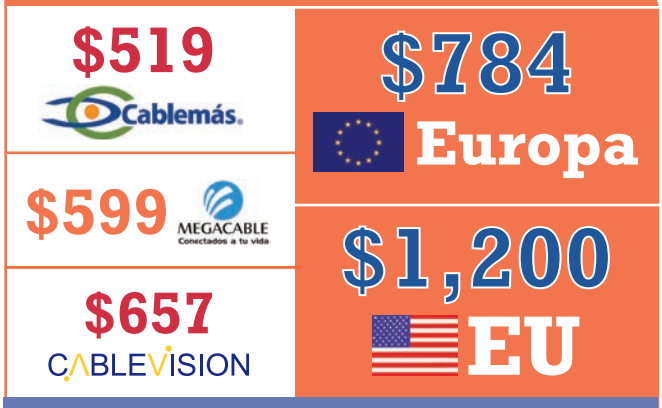
800

Concesiones de televisión por cable en México actualmente 95% de ellas no tienen capacidad, ni técnica ni financiera, para realizar su trabajo.

Fuente The Competitive Intelligence Unit

"Mientras en EU ya se ofrecen velocidades de hasta 11 Mbps, en México se ha limitado la capacidad de transmisión, aunque empresas como Telmex técnicamente ya podrían dar esas velocidades."

El precio del triple play en el mundo



Precios promedio en pesos con impuestos incluidos.
En el caso de EU, se trata de servicios de televisión en alta definición y con conexiones a Internet hasta 10 veces más veloz que en México.

Fuente información comercial de compañías y sourcewire.com.

Esto significa, que en el mejor escenario, tardarás alrededor de 1 minuto para subir un video de 4.5 megas a YouTube. Estas velocidades aplican para la mayoría de los cableros en México.

El promedio de ancho de banda es de 1 Mbps para los servicios de Infinitum de Telmex –principal proveedor de Internet en nuestro país. Los cableros ofrecen velocidades más lentas, en algunos casos de apenas 512 Kbps.

"Mientras que en Estados Unidos ya se ofrecen velocidades de hasta 11 Mbps, en México se ha limitado muchísimo la capacidad de transmisión, aunque empresas como Telmex técnicamente ya podrían dar estas velocidades", sostiene Piedras.

Con la consolidación de las cableras como proveedoras de telefonía y acceso a Internet, ¿será Telmex el principal perdedor al no poder ofrecer servicios de triple play en México? Piedras no lo cree así: "Por ahora, Telmex sólo ha dejado de ganar debido a las restricciones normativas que tiene para ofrecer triple play. Si entra, redituará en beneficio para los consumidores".

Como dijimos en un principio: esta triple jugada apenas acaba de iniciar, y sus posibilidades parecen gigantescas.

JALA EL CABLE

Hasta el tercer trimestre de 2008, había cerca de 4.8 millones de suscriptores de televisión por cable en nuestro país. De éstos, las tres compañías más grandes concentran alrededor de 70% de usuarios de este servicio; estas empresas son Cablemás, Cablevisión y Megacable:

Cablemás

Suscriptores únicos **869,725 (10.6)**
Suscriptores TV de paga **821,191 (6.6)**
Suscriptores de Internet **235,442 (10.4)**
Suscriptores de teléfono **73,284 (112.8)**
Ingresos MDD **76.8 (26.4)**

CABLEVISION

Suscriptores únicos **621,825 (15.6)**
Suscriptores TV de paga **580,761 (10.3)**
Suscriptores de Internet **235,442 (10.4)**
Suscriptores de teléfono **38,352 (100)**
Ingresos MDD **76.8 (26.4)**

MEGACABLE

Suscriptores únicos **1,495,394 (46.3)**
S. TV de paga **1,441,020 (45.6)**
Suscriptores de Internet **417,339 (28)**
S. de teléfono **227,103 (197.7)**
Ingresos MDD **398.3 (56.4)**

Otros
Suscriptores únicos **1,832,367 (81.3)**
S. TV de paga **4,004,186 (22.6)**
Suscriptores de Internet **343,932 (19.4)**
Suscriptores de teléfono **79,457 (183.2)**
Ingresos MDD **418,196 (198.1)**

Totales*

Suscriptores únicos **76.8 (26.4)**
Suscriptores TV de paga **71.7 (30.2)**
Suscriptores de Internet **398.3 (56.4)**
Suscriptores de teléfono **89 (36)**
Ingresos MDD **636 (45.8)**

Entre paréntesis, el porcentaje de crecimiento respecto al mismo periodo de 2007

MDD: millones de dólares.

Fuente: Elaborado con estimaciones de The Competitive Intelligence Unit con información de los operadores.

DEJA TE CONECTO

Cuentas de acceso a Internet por tipo de tecnología.

Tipo	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Dial Up	1,864,929	2,015,996	2,134,042	1,959,544	1,718,795	1,287,720
XDSL	78,120	213,494	695,912	1,198,725	1,960,557	3,148,349
Cable Coaxial	124,052	180,752	326,774	668,874	987,802	1,236,238
Otras*	29,314	34,125	34,596	54,753	138,785	164,251
Total	2,096,415	2,444,367	3,191,324	3,881,896	4,805,939	5,836,558

* Incluye las cuentas por tecnología ISDN, enlaces dedicados, satelital, MMDS y otros.

Fuente: Dirección de Información Estadística de Mercados, Cofetel.

¿JUNTOS O SEPARADOS?

Una comparación sencilla entre los costos aproximados de los servicios por separado y el combo triple play.

Servicio	Compañía	Precio	Observaciones
Línea telefónica	Axtel	Contratación: $920 Instalación: $287.50 Renta mensual: $179.98	Incluye dos extensiones. Extensión extra: $230
TV por cable	Cablevisión MTY	Contratación: $450 Renta mensual $360	Contrato por 12 meses, mínimo
Internet banda ancha 2Mbps	Cablecom	Contratación: $250 Renta mensual: $245	Pagar 10 meses por adelantado otorga el uso de módem inalámbrico en comodato
	Total por separado (sólo pago de rentas)	$ 784.98	
Triple play	Cablevisión DF	$ 657	

Grafico Guillermo Serrano

DEL PAÑAL A LA NICA

Tu bebé se encuentra ante uno de los primeros y más importantes pasos de su vida, aquel que lo lleva a dejar los pañales y aprender a usar una bacinica. Puedes ayudarlo con un calzón entrenador que le facilite las cosas y lo haga sentir como todo un niño.

Las etapas de la vida de una persona se van marcando con momentos de gran importancia. La graduación del colegio. Aprender a manejar. Mudarse de casa de sus padres. Dejar atrás los pañales.

El cambio que resulta en la vida de un niño al aprender a ir al baño por sí mismo y poder desprenderse de los pañales que hasta antes de este gran paso lo habían acompañado, significa una nueva y emocionante parte de su vida, y a su lado tiene la posibilidad de utilizar los calzones entrenadores desechables, que sirven al bebé (y a los padres) para practicar y aprender antes de dar ese gran salto a esa primera impresión de independencia que tiene un niño. "Pasar al calzón de entrenamiento marca el momento en que el niño cambia su manera de pensar y su responsabilidad hacia el hecho de permanecer seco", señala Katie Warren en el libro *Enseñe a su bebé a usar la nica*. "Asimismo, para un niño representa el cambio de actitud de sus padres para con él. Saben que han progresado y el calzón entrenador representa una señal de este cambio".

Los calzones entrenadores, que se empezaron a popularizar en la década de los años 90, se sostienen gracias a una cintura flexible. Algunos sirven indistintamente para ambos sexos, mientras otros cuentan con un producto específico para niñas y otro para niños, atendiendo a los gustos particulares de cada uno. En general todos ostentan en su etiqueta el peso del niño o niña al que va dirigido el producto; un niño pequeño, de 2 años y menos de 13 kilos, por ejemplo, tiene necesidades distintas a una niña de 3 años y 15 kilos.

La composición del calzón varía dependiendo de la marca y del modelo, pero básicamente consiste en una capa absorbente de celulosa con elementos destinados a retener la humedad. Así, se trata de evitar que la piel del niño entre en contacto con la humedad y por tanto acabe irritado.

En cuanto a su diseño, todos incluyen barreras que tienen el fin de evitar escurrimientos. Algunos adicionan laterales elásticos desprendibles, que ayudan a que el cambio después de su uso sea más práctico.

La idea detrás de un calzón entrenador, a diferencia de un pañal desechable, es que se convierta en un apoyo en el desarrollo del infante. A través de un pequeño calzoncillo que él mismo puede bajar, encuentra esa independencia vital que lo llevará a dar el paso de ser un bebé a ser un niño.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 8 de enero al 15 de marzo de 2009
Periodo de análisis: 8 de enero al 2 de marzo de 2009
Marcas/modelos analizados: 18
Pruebas realizadas: 2,428

Calzones

Huggies
Pull-ups night time extra absorbente etapa 5
(Niños • 3 a 4 años • más de 13 kg)

Características
- Peso **49 g**
- Contorno de cintura **de 36 hasta 87 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **548 ml**
- Velocidad de absorción: ♦♦♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie: ♦♦♦♦
- Costo promedio por pieza: $4.90

Huggies
Pull-ups night time extra absorbentes etapa 5
(Niñas • 3 a 4 años • más de 13 kg)

Características
- Peso **47 g**
- Contorno de cintura **de 37 hasta 85 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **497 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.90

Huggies
Pull-ups night time extra absorbente etapa 4
(Niños • 2 a 3 años • 10 a 13 kg)

Características
- Peso **42 g**
- Contorno de cintura **de 34 hasta 80 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **490 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.80

Huggies
Pull-ups night time extra absorbente etapa 4
(Niñas • 2 a 3 años • 10 a 13 kg)

Características
- Peso **42 g**
- Contorno de cintura **de 34 hasta 80 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **492 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.35

Huggies
Pull-ups etapa 4 con dibujos aprendisec
(Niños • 2 a 3 años • 10 a 13 kg)

Características
- Peso **34 g**
- Contorno de cintura **de 35 hasta 80 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **369 ml**
- Velocidad de absorción ♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $3.80

Huggies
Pull-ups etapa 5 con dibujos aprendisec
(Niños • 3 a 4 años • más de 13 kg)

Características
- Peso **38 g**
- Contorno de cintura **de 37 hasta 87 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **389 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.50

Huggies
Pull-ups etapa 4 con dibujos aprendisec
(Niñas • 2 a 3 años • 10 a 13 kg)

Características
- Peso **37 g**
- Cintura **de 35 hasta 81 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **419 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.05

entrenadores

Huggies

Pull-ups etapa 5 con dibujos aprendisec
(Niñas • 3 a 4 años
• más de 13 kg)

Características
- Peso **39 g**
- Contorno de cintura **de 37 hasta 86 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega
- Dibujos indicadores de humedad

Desempeño
- Capacidad de absorción **408 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.50

Bebyto

(Niños y niñas • talla 3
• más de 14 kg)

Características
- Peso **42 g**
- Contorno de cintura **de 31 hasta 65 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **314 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza: $3.70

Training baby pants

(Niños • talla 3 • 15 a 18 kg)

Características
- Peso **44 g**
- Contorno de cintura **de 31 hasta 64 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **349 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $3.85

Kleen bebé pingos

(Niños y niñas • 3 a 4 años
• talla jumbo • más de 13 kg)

Características
- Peso **35 g**
- Contorno de cintura **de 37 hasta 85 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega

Hallazgos
- Capacidad de absorción **337 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $4.25

Training baby pants

(Niñas • talla 3 • 15 a 18 kg)

Características
- Peso **43 g**
- Cintura **de 30 hasta 66 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **321 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza: $3.65

Bebyto

(Niños y niñas • talla 2
• hasta 15 kg)

Características
- Peso **38 g**
- Cintura **de 32 hasta 67 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **316 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦
- Costo promedio por pieza $2.90

Soriana

(Niños y niñas • talla 3
• 15 a 18 kg)

Características
- Peso **43 g**
- Contorno de cintura **de 32 hasta 64 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **314 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦♦
- Costo promedio por pieza $3.05

Evaluación global de desempeño

Excelente ♦♦♦♦	Muy bien ♦♦♦	Bien ♦♦	Regular ♦

Calzones entrenadores (cont.)

Training baby pants
(Niñas • talla 2 • 8 a 15 kg)

Características
- Peso **38 g**
- Contorno de cintura **de 33 hasta 65 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **285 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦
- Costo promedio por pieza $3.20

Kleen Bebé pingos
(Niños y niñas • talla grande • 10 a 13 kg)

Características
- Peso **33 g**
- Contorno de cintura **de 34 hasta 79 cm**
- Sistema abrefácil que pega y despega

Desempeño
- Capacidad de absorción **294 ml**
- Velocidad de absorción ♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦♦
- Costo promedio por pieza $3.50

Training Baby Pants
(Niños • talla 2 • 8 a 15 kg)

Características
- Peso **38 g**
- Cintura **de 32 hasta 67 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **269 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦
- Costo promedio por pieza $3.05

Soriana
(Niños y niñas • talla 2 • 8 a 15 kg)

Características
- Peso **38 g**
- Contorno de cintura **de 32 hasta 65 cm**
- Laterales desprendibles

Desempeño
- Capacidad de absorción **256 ml**
- Velocidad de absorción ♦♦
- Capacidad para mantener seca la superficie ♦
- Costo promedio por pieza: $2.90

Evaluación global de desempeño

- Excelente ♦♦♦♦
- Muy bien ♦♦♦
- Bien ♦♦
- Regular ♦

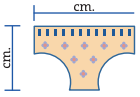
¿Qué buscamos en el estudio?

Analizamos 18 marcas de calzones entrenadores, todas de venta en el Distrito Federal y varias de ellas con presencia en otras entidades de la República. En cada caso se determinó su desempeño y la uniformidad de su calidad, realizando las pruebas en un mínimo de 10 unidades por marca.

Capacidad de absorción
Es una medida de la cantidad de orina que el calzón puede absorber sin escurrirse. En los productos analizados la capacidad de absorción varía dependiendo de la marca y del peso del niño al que va dirigido, encontrándose en un rango de absorción de 256 mililitros a 548 mililitros. Cabe destacar que según datos pediátricos *(Manual de Pediatría* de Valenzuela Luengas Marquet), un niño de 1 a 3 años orina de 500 a 600 mililitros en 24 horas.

Velocidad de absorción
Se refiere a la capacidad del calzón para absorber rápidamente; entre mayor velocidad de absorción, menos riesgos de escurrimientos. Por diferencia en el diseño y materiales con que se elaboran, entre las marcas la velocidad de absorción varía de 0.4 a 1.7 mililitros por segundo. En esta prueba obtuvieron mejor evaluación los que presentaron valores más altos.

Capacidad para mantener seca la superficie que está en contacto con la piel
Este parámetro se refiere a la comodidad. Entre menor sea la cantidad de orina que regrese a la superficie interna del pañal, el niño se sentirá más seco. En esta prueba obtuvieron mejor evaluación los que presentaron valores más bajos.



Características generales y peso del calzón
- Dentro de los productos analizados no hay diferencias considerables en el espesor de la parte media del calzón (oscila en 63 milímetros), así como tampoco en la anchura del cojín absorbente en la entrepierna, ya que todos tienen en promedio 10 centímetros, ni en el largo del calzón, ya que miden alrededor de los 25 centímetros.
- En cuanto a cintura, en general es ajustable, aunque en algunos, por diseño, sus laterales son de sistema pega y despega, que ayuda también al ajuste del calzón. En todos los casos el contorno de cintura puede expandirse o ampliarse para comodidad del niño, si éste es más gordito. Y en cuanto al peso que podría significar un calzón más ligero, oscila entre 32 y 49 g, dependiendo del modelo.

¿Qué descubrimos?

- El desempeño de los calzones fue variable dentro de las pruebas críticas, como la capacidad y la velocidad de absorción; mientras algunos resultaron excelentes, otros fueron regulares. Es importante que al seleccionar los calzones entrenadores tomes en cuenta estas características.

- Algunos productos analizados mostraron que, a pesar de tratarse de una misma marca, la capacidad para mantener seca la superficie del pañal es muy variable, lo que significa que la calidad del producto no se controla adecuadamente. Esto fue notorio en las marcas de calzones para pesos de 8 a 15 kilogramos **Training Pants Soriana, Training Baby Pants para niña y para niño,** los que se ostentan para pesos de hasta 15 kilogramos de la marca **Bebyto,** y los de **Kleen Bebé Pingos** para bebés de 10 a 13 kilogramos.

- En cuanto a diseño, algunos presentan laterales que se pueden pegar y despegar, otros sólo tienen laterales desprendibles (diseñados para romperse al momento del cambio del calzón cuando sea necesario).

- Aunque existen en el mercado calzones para niño y para niña, en cuanto a desempeño no hay diferencia entre estos. Su contraste sólo se debe al uso de imágenes y colores que llaman la atención del niño o bien de la niña.

- En contenido neto, en general, todas las marcas cumplen con lo que declaran. Sólo en un paquete de **Huggies Pull Ups Night Time** encontramos que faltó una pieza.

Antes de comprar, recuerda

- Es importante señalar que fue notoria la variación de precio entre las distintas marcas; algunas son baratas, pero su desempeño no fue muy bueno. Compara precio y calidad.

- Ten en cuenta que mientras mayor sea la capacidad de absorción del calzón, la necesidad de cambiarlos será menos frecuente.

- Antes de comprar, revisa la etiqueta. Recuerda: los hay con laterales ajustables y/o con dibujos (indicadores de humedad), que desaparecen si el calzón se moja.

- Aunque los bebés en esta etapa ya tienen más fuerza para retener la orina, es importante revisarlos en intervalos razonables, ya que con esto se previenen irritaciones y rozaduras.

- Independientemente de la comodidad que supone no tener que lavarlos, estos productos tienen la desventaja de ser caros, además de que generan residuos, muchos de los cuales pueden tardar muchos años en descomponerse.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor,** al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. En nuestra página de Internet, profeco.gob.mx, encontrarás los resultados de éste y otros estudios de calidad, completos y a detalle.

El control de esfínteres de tu bebé

“¡Mamá, quiero hacer pipí!”

El dominio de sus propios esfínteres es un paso de suma importancia en el desarrollo mental, emocional y social de tu bebé. Es fundamental que evites presionarlo en aras de adelantar el proceso, y que seas su acompañante cariñoso en este logro, de una manera natural y relajada.

Foto Archivo

Que un bebé aprenda a “avisar” para ir al baño es uno de los momentos más esperados por los padres, quienes ven en este hecho la feliz culminación de un periodo (a veces muy prolongado) de esfuerzo y paciencia durante el cual alentaron, aplaudieron, conminaron, invirtieron en aditamentos especiales e incluso regañaron o castigaron a su pequeño hijo únicamente para obtener de él las anheladas palabras: “pipí” y “popó”, antes de que éstas se materializaran.

No obstante, cuando un niño logra el control de sus esfínteres el crédito le pertenece del todo a él, pues es el pequeño quien por primera vez decide no dar libre curso a la satisfacción de sus necesidades y asume la incomodidad y la tensión que representa controlar su vejiga y su tracto intestinal, sólo cuando él, y nadie más que él, se encuentra listo para hacerlo.

“El control de esfínteres es un indicador de madurez”, señala Nahum Cortés, psicólogo y especialista en desarrollo de habilidades infantiles. “Significa que físicamente el niño está preparado para poder dominar un aspecto que sí depende exclusivamente de él, a diferencia de otros como sentir hambre, calor o los mismos juegos que se le imponen. Contener sus esfínteres hasta llegar al lugar adecuado y liberarlos es una señal para el niño de que puede controlar algo, y lo vive con satisfacción, fortalece su seguridad, pues socialmente el hecho tiene un valor. Al niño se le gratifica por este éxito”.

Participa con tu hijo

La experiencia del pañal a la nica debe ser positiva, divertida y de coparticipación. Es importante empezar el entenamiento sólo cuando tu hijo puede sentarse perfectamente, sin ayuda de nadie. Así es que te recomendamos armarte de paciencia y crear un ambiente positivo y agradable para acompañar a tu bebé en uno de sus procesos más importantes. Aquí unos consejos útiles.

- Cambia de inmediato sus **pañales sucios** para que aprenda la diferencia entre mojado y seco.
- Cuando cambies el pañal de tu hijo, dile que lo estás haciendo porque tiene pipí o popó, sin expresar cualquier tipo de **desaprobación**.
- Motiva, pero sin presionar. Cuando el niño logre hacer en su nica, alégrate y **celebra con él**.

Atención a las señales

Es importante que los padres acudan al pediatra en los siguientes casos:

- Si después de los **cinco años** el niño aún tiene dificultad para retener la orina (enuresis) y controlar la defecación (encorpresis). En tales casos será necesario revisar el funcionamiento de las estructuras relacionadas con el control de esfínteres. Los padres deben procurar **minimizar el estrés** inherente a los estudios diagnósticos, dándole tranquilidad y confianza al niño de que todo marcha bien.

- Si el niño ya ha logrado el control de sus esfínteres y de nuevo comienza a mojarse o ensuciarse. Habrá que indagar en su entorno para detectar la **situación particular** que está originando este retroceso.

La búsqueda del control

Existen dos tipos de control de esfínteres: para la micción y para la defecación. En ambos casos el control es diurno (durante el día) y nocturno. Los especialistas coinciden en que, en promedio, los niños alcanzan el control completo de sus esfínteres entre los 2 y 3 años de edad, lo cual no es una regla, pues algunos bebés pueden lograrlo antes o después, incluso si el control completo llega hasta los cinco años se considera dentro del rango normal.

Sin embargo, es común que los padres presionen a sus hijos, aun en su corta edad, para que éstos les avisen que quieren ir al baño. Debido a nuestra cultura, en donde las expectativas sociales son muy altas, un niño que a los 4 o 5 años todavía requiere pañales es estigmatizado socialmente, se convierte en el centro de burlas.

Muchos padres asumen lo anterior como un "fracaso" del niño, una situación vergonzosa que prefieren ocultar y de la cual se sienten directamente responsables. Y es que el hecho de que un pequeño no controle sus esfínteres después de los 3 años lo pone en desventaja, pues se convierte en un impedimento para su ingreso en el jardín de niños, para que vaya a campamentos o pueda quedarse a dormir en casa de familiares o amiguitos, por ejemplo.

Es mejor sin presiones

Sin importar la situación, bajo ninguna circunstancia se debe forzar a un niño a controlar sus esfínteres, mucho menos hacerle sentir culpa o vergüenza y castigarlo porque no lo ha conseguido. "Todo esto no sólo repercute de manera negativa en la autoestima del niño –dice Nahum Cortés–, ya que él no entiende que se está castigando la conducta, el niño percibe que el castigo es para él, lo cual genera un círculo vicioso en el que la ansiedad o angustia que experimenta le impiden lograr controlar sus esfínteres".

Cada niño tiene su ritmo de desarrollo y aprendizaje; por lo mismo, no valen las comparaciones con otros niños ni la presión de los padres para alcanzar sus propias expectativas, ignorando las de su hijo, lo cual puede ocasionarle al pequeño problemas tanto de actitud como físicos (estreñimiento, dolores abdominales, cólicos). La recomendación es que los padres se relajen y eliminen la presión sobre el niño.

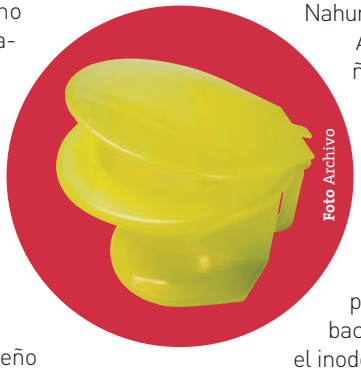


Foto Archivo

Accesorios motivantes

Por otra parte, Cortés señala que en la actualidad suele imponerse la tendencia de que el bebé cubra etapas con anticipación. Por ejemplo, "si en promedio camina al año, mejor si lo logra a los 9 meses; si habla perfectamente a los tres años, fantástico si es a los 2; el control de esfínteres ocurre entre los 2 y 3 años, pero para los padres resulta más conveniente adelantarlo".

A partir de lo anterior, en el caso del control de esfínteres ha surgido una cultura comercial que induce a la adquisición de calzones entrenadores para que el niño se sienta "mayor", más cercano a un adulto, y se contribuya a acelerar su aprendizaje. De igual forma, la 'nica' tradicional ha sido reemplazada por pequeños inodoros de diseños y colores atractivos y especiales para bebés.

Estos accesorios actúan sólo como motivadores. El niño se sabe poseedor de algo especial para él, que lo diferencia del resto de la familia, e incluso de un hermano más pequeño, lo cual puede favorecer su seguridad. "Pero cabe destacar que ni un calzón entrenador ni el más sofisticado inodoro infantil garantizan que el niño logrará un control de esfínteres más rápido o fuera de su propio ritmo, desarrollo y capacidad de aprendizaje", subraya Nahum Cortés.

A final, el niño aprenden por modelos de aproximación. Primero usa un pañal y luego un calzón; primero una bacinica y luego el inodoro: primero la mamá lo limpia y luego lo hace él. Conducirlo hacia el dominio de sus esfínteres de manera natural, explicándole lo que sucede con su cuerpo, es como el niño logrará un control ausente de angustia. Sí, deja que se tome su tiempo.

—Alma Rosa Guerrero

- Habla con tu bebé, pregúntale si tiene que orinar antes de sentarlo en la nica. Si al sentarlo el niño no hace pipí, levántalo, ponle el pañal de nuevo y dile que no necesitaba hacer pipí, y hazle saber que está bien si no lo hace. Entre más **comprensiva** o comprensivo seas, más agradable será la experiencia para tu bebé.
- Haz que **participe** en las labores de higiene. Permite que te acompañe al momento en que vacías la nica en el inodoro y deja que sea él quien jala la palanca.
- Lava la nica perfectamente y luego lava tus manos y las de él.
- Ayuda a tu bebé a ir a la nica en cuanto muestre una **necesidad** durante el día.

Fuente Nahum Cortés • *Enseñe a su hijo a usar la nica*, de Katie Warren, Ed. Panorama

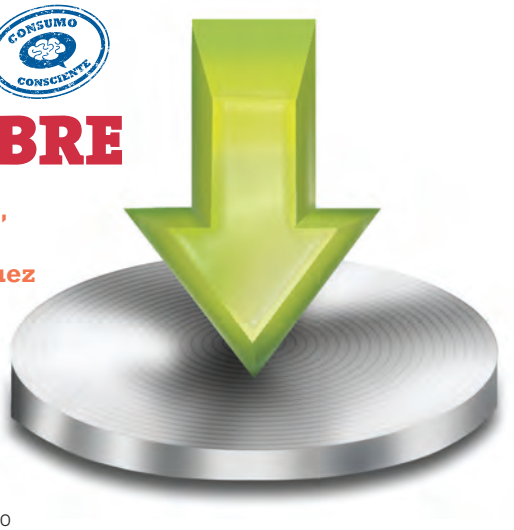
OJO al dato

- Por lo general los niños comienzan a controlar sus esfínteres primero de día y luego de noche.
- Existe "el shock de la primera vez": entre la primera vez que el niño logra hacer en su nica y las siguientes, pueden pasar entre una semana o varios meses inclusive.
- El 90% de los niños logra controlar esfínteres entre los 2 y 3 años sin necesidad de ser entrenados.
- Las niñas suelen lograr el control antes que los varones.
- El control definitivo se da alrededor de los 5 años.
- Emociones como la felicidad, el miedo o la ansiedad pueden provocar en el niño la pérdida momentánea del control total de sus esfínteres.

Fuente planetamama.com

16 opciones para ahorrar con software gratuito (y legal)

LA DESCARGA TE HARÁ LIBRE



Si no tienes dinero para comprar programas para tu computadora, evita la tentación de recurrir a la piratería y mejor prueba estas opciones que están sólo a unos clics de distancia. **Por Sara Velázquez**

Para muchos, ahorrar en programas computacionales se traduce en comprar paquetes de software pirata en alguna banqueta o en realizar descargas ilegales de Internet. Esta conducta es generalizada en México; según el Estudio Mundial de Piratería de Software 2008, el 61% del software instalado en computadoras en nuestro país es pirata.

Uno de los pretextos más comunes es que las empresas, "esos monstruos capitalistas", no sufrirán por dejar de ganar lo que cuesta un paquete de software para oficina, pero más allá de eso, comprar piratería, además de ser un acto ilegal, se traduce en una disminución de fuentes de empleo, menores impuestos que recauda el Estado, y la promoción de mafias que no sólo se dedican a la venta de piratería, sino también a otras actividades ilícitas como robo o narcotráfico.

Además, de acuerdo con una encuesta publicada en nuestra *Brújula de Compra* (consúltala en profeco.gob.mx), aunque 71% de quienes compran piratería lo hacen por el ahorro que representa, 67.8% ha tenido problemas con el producto adquirido, una cifra altísima.

Otras personas dirán: "Yo lo descargo de Internet y no pago por él, no fomento mafias"; ésta tampoco es una idea correcta, porque es posible que el software que se descarga y desbloquea de manera ilegal sea un potencial vehículo de infección para la máquina; de este modo, se descargan en el equipo programas nocivos que pueden robar información a favor de delincuentes cibernéticos, o hacer que baje el rendimiento de la PC, ya que utilizan esos recursos para funciones de terceros. Por ello, mejor no te arriesgues y opta por opciones gratuitas de similar desempeño a las de paga, hechas por empresas o desarrolladores con finalidades como la ayuda sustentable a la comunidad o el que los usuarios se acerquen a sus productos y se conviertan en sus clientes posteriormente.

La solución para no estar en contacto con la piratería informática en tiempos de crisis es recurrir a software gratuito. Por lo regular, lo que es gratis suena a que es malo, o que será de menor calidad, pero no siempre es así. Por ejemplo, este artículo fue escrito utilizando OpenOffice 3.0, un paquete gratuito para oficina que no le pide nada al popular Office 2007. Al utilizarlo, no se notan muchas diferencias, salvo el ahorro de hasta $1,100, precio de la opción básica para estudiantes de la famosa suite de Microsoft. Conoce cuáles opciones sin costo están cerca de ti de manera legal.

OpenOffice

Esta suite 'ofimática' te ofrece procesador de textos, hoja de cálculo y programa para presentaciones. Su funcionalidad es enorme. Su nueva versión es más eficiente y es el verdadero competidor para el paquete de Microsoft. La única desventaja es que visualmente se parece a la versión 2003 de Office.

openoffice.org

Audacity

Un programa que te permite reproducir, grabar, editar, mezclar y aplicar efectos a archivos de audio. Es sencillo, sólo recortas y pegas (como si se tratara de texto en un procesador), tiene gran cantidad de decodificadores para los principales formatos de audio y una extensa librería de efectos. Si quieres grabar un podcast, ésta es tu mejor opción.

audacity.sourceforge.net

Skype

Como el MSN Messenger, pero con voz y opción a conectarte a la red telefónica. Esto es lo que se llama voz sobre IP (VoIP). Sólo necesitas el micrófono y las bocinas de tu computadora para comunicarte. Las llamadas entre tus contactos que cuenten con Skype son gratuitas y tienes opción a videollamadas si tienes una cámara web. Te recomendamos que hagas una lista de contactos de amigos para sólo realizar llamadas gratuitas.
skype.com

Filezilla

Si requieres de un programa para poder subir y descargar archivos a servidores FTP, ve por él. Tan sencillo como arrastrar y soltar.
filezilla-project.org

VLC Player

Si bien tu equipo incluye un reproductor de medios como Windows Media Player (el cual es gratuito), te recomendamos que conozcas este reproductor de código abierto que te ahorrará dolores de cabeza con algunos videos y audios que no puedas desplegar.
videolan.org/vlc

Quickmedia converter (QMC)

Es muy posible que tengas un archivo de audio o video que no puedas ver en tu reproductor de medios; si requieres cambiarlo de formato para visualizarlo, esta herramienta es sencilla, práctica y funcional.
cocoonsoftware.com

Las implicaciones del pillaje

Durante los dos últimos años, la piratería en México en temas computacionales ha disminuido 4%. Sin embargo, el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial teme que la crisis económica lleve a los consumidores a recaer en el ilícito de comprar productos pirata. El IMPI prevé que durante 2009, el alza en los precios de productos tenga como consecuencia para el consumidor final el aumento de dos puntos porcentuales en el consumo de piratería, situación que sería preocupante después de haber disminuido de forma constante.

Por otra parte, de acuerdo con el Equipo Mundial de Antipiratería de Microsoft, a través de un comunicado de prensa emitido a finales de octubre de 2008, México ocupa el segundo lugar en Latinoamérica con respecto a los países más afectados por piratería, lo cual ocasiona que se pierdan más de 836 millones de dólares al año. "La falsificación de software es un sofisticado negocio global con un impacto negativo en los consumidores, las empresas y las economías", señala el comunicado.

Gimp

Si bien es difícil que hasta los programas de paga le ganen a Adobe Photoshop, este software de código abierto es una gran opción para editar imágenes si no cuentas con tanto dinero. Las herramientas y filtros son muy buenos y extensas y tiene la ventaja de que atrás de este programa hay una comunidad de desarrolladores que lo mejoran de manera constante.
gimp.org

Ubuntu

Si armas una computadora, ésta no contará con sistema operativo. Puedes evitar gastar en una costosa versión de Microsoft o Apple con una alternativa del mundo GNU/Linux. El éxito de Ubuntu radica en que es mucho más sencillo de usar que sus antecesores. En línea encontrarás una gran cantidad de foros y guías para instalarlo y usarlo. No le temas al cambio.
ubuntu.org

Picasa

Tu sistema operativo, sea Windows o Mac, ya ofrece un administrador fotográfico; sin embargo, puedes contar con una mejor opción: la herramienta gratuita de Google para tal tarea. Puedes retocar fotos de manera sencilla para quitar ojos rojos, mandarlas por correo electrónico o compartirlas en línea.
picasa.google.com

Kompozer

Si requieres programar una página web, este programa del tipo WYSIWYG (las siglas en inglés para 'Lo que ves es lo que obtienes') es muy sencillo. Es como trabajar en un procesador de textos para páginas web. Si lo combinas con Filezilla, ya tienes tu sitio listo.
kompozer.net

Handbrake

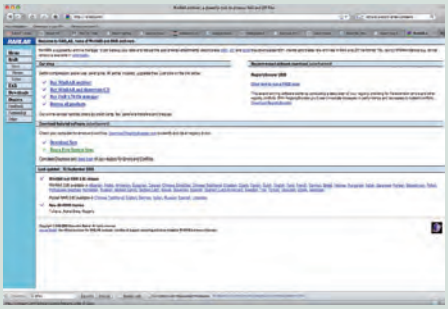
Ya sea que quieras respaldar tus DVD antes de que se rayen o tan solo quieres convertirlos para verlos en otros dispositivos como tu teléfono celular, iPod o tu PSP, este programa hace posible la conversión de DVD a MPEG-4.
handbrake.fr

Videospin

Microsoft ofrece de manera gratuita un editor de video, Movie Maker, pero creemos que esta opción sin costo de Pinnacle es más efectiva y conveniente si deseas crear tus propias películas en sólo unos minutos a partir de tus propios videos y fotos; puedes integrarle texto, música y transiciones para un aspecto más profesional. Ideal si quieres compartirlos vía YouTube.
videospin.com

WinRAR

Es muy común que por correo electrónico nos envíen archivos comprimidos en formato ZIP, y también con extensión RAR, los cuales se están volviendo muy populares últimamente. Para poder trabajar con ellos, este programa es muy útil y no cuesta ni un peso.
rarlab.com



Camstudio

Muchas veces no sólo es necesario tomar una captura de pantalla para mostrar ciertas cosas, hay ocasiones que necesitas video, y para ello Camstudio nos puede ayudar a captarlo de hasta 800 x 600 pixeles con todo y audio.
camstudio.org

Objectdock

Tienes una computadora con Windows, pero envidias el dock de aplicaciones de las Macintosh, entonces esta aplicación te curará. De este modo tendrás tus aplicaciones favoritas a la mano y sin tener que comprar una computadora Apple para lograrlo.
stardock.com

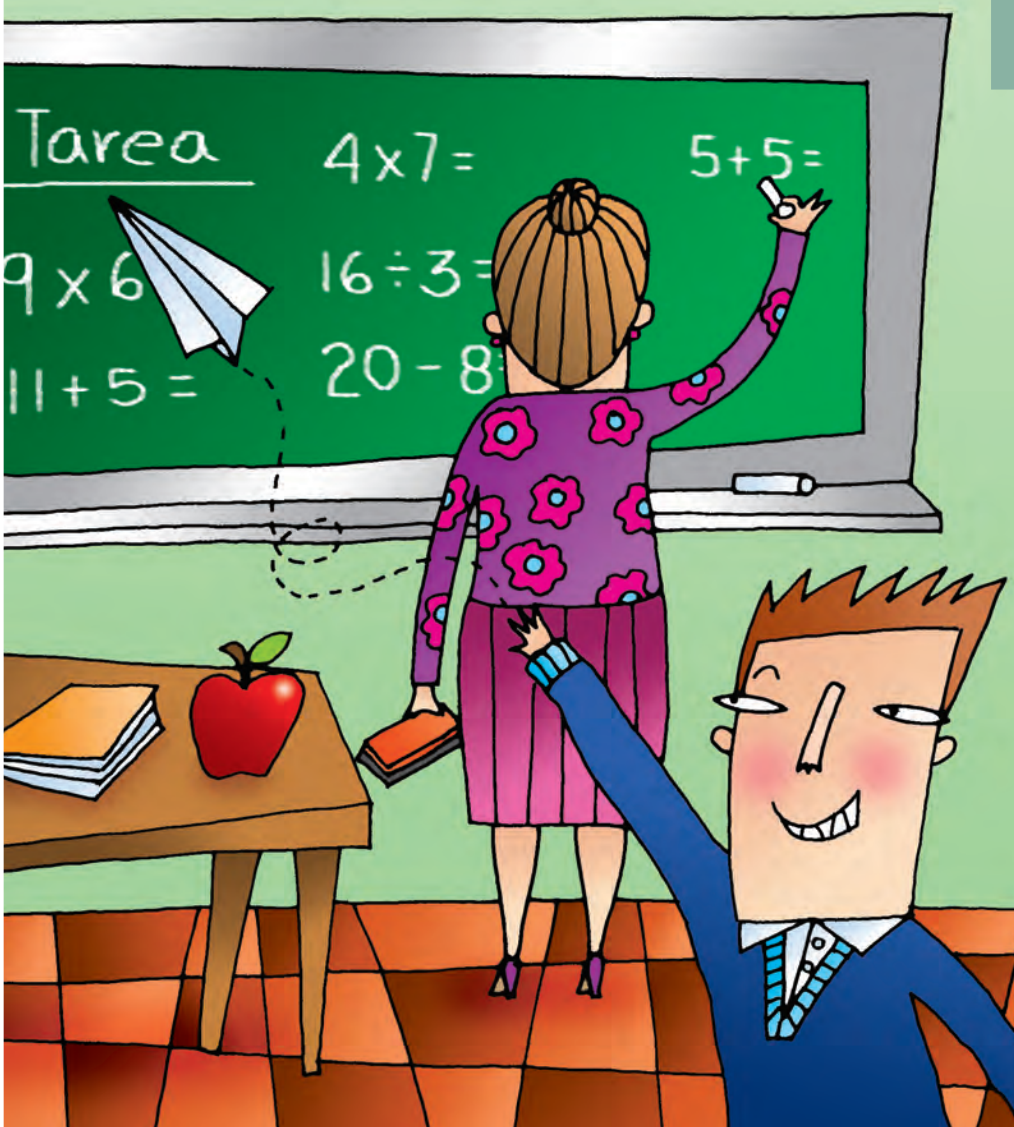
Google Sketchup

Si necesitas crear dibujos en tres dimensiones, este programa de Google te permitirá hacerlo de forma sencilla y práctica. Es ideal para diseñar muebles o para visualizar la remodelación de cualquier espacio. Un producto más de la compañía que le toma el pulso al mercado como ninguna otra.
sketchup.google.com

Crucigrama de colores

¿Cuánto sabes sobre tu maestro?

El 15 de mayo es un día muy especial porque celebra a una persona que, aunque no es de tu familia, participa de forma muy activa en tu educación. ¿Sabes de quién estamos hablando? ¡Adivinaste!, es de tu maestro. Si piensas que sabes lo suficiente acerca de él, pasa un buen rato resolviendo nuestro educativo crucigrama para pequeños expertos en el tema.

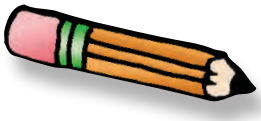


Tu maestro o maestra, profesor o profesora, es la persona encargada de tu educación académica o escolar. Es seguro que fue un maestro quien te enseñó a leer y también gracias a uno aprendiste los números y las matemáticas que, aunque pueden no gustarte, son indispensables para prácticamente todo lo que hagas, simplemente para proporcionar tu número telefónico, saber cuántos años te faltan para la mayoría de edad o cuánto debes pagar por las golosinas que compras en la tienda.

Un profesor te enseña cada día muchísimas cosas interesantes y útiles, esto es verdad a pesar de que quizá te cueste trabajo creerlo. Es la persona que te facilita los conocimientos necesarios de acuerdo con tu edad y si no existiera sería muy difícil que los obtuvieras. Y es gracias a la relación que tienes día a día con tu maestro que te será muy fácil resolver nuestro crucigrama. ¿Listo para comenzar?

Instrucciones

- Busca un lápiz, de preferencia con goma para que puedas borrar si te llegaras a equivocar.
- Lee cada una de las preguntas y si sabes la respuesta, escribe cada letra de la palabra en el cuadrito que le corresponde, ya sea en sentido horizontal o vertical.
- Si no te acuerdas de una palabra, pasa a la siguiente pregunta. Entre más palabras correctas escribas, tendrás más pistas para completar de manera acertada el crucigrama.
- Al terminar comprueba que lo hiciste bien consultando la solución que aparece en esta misma página.

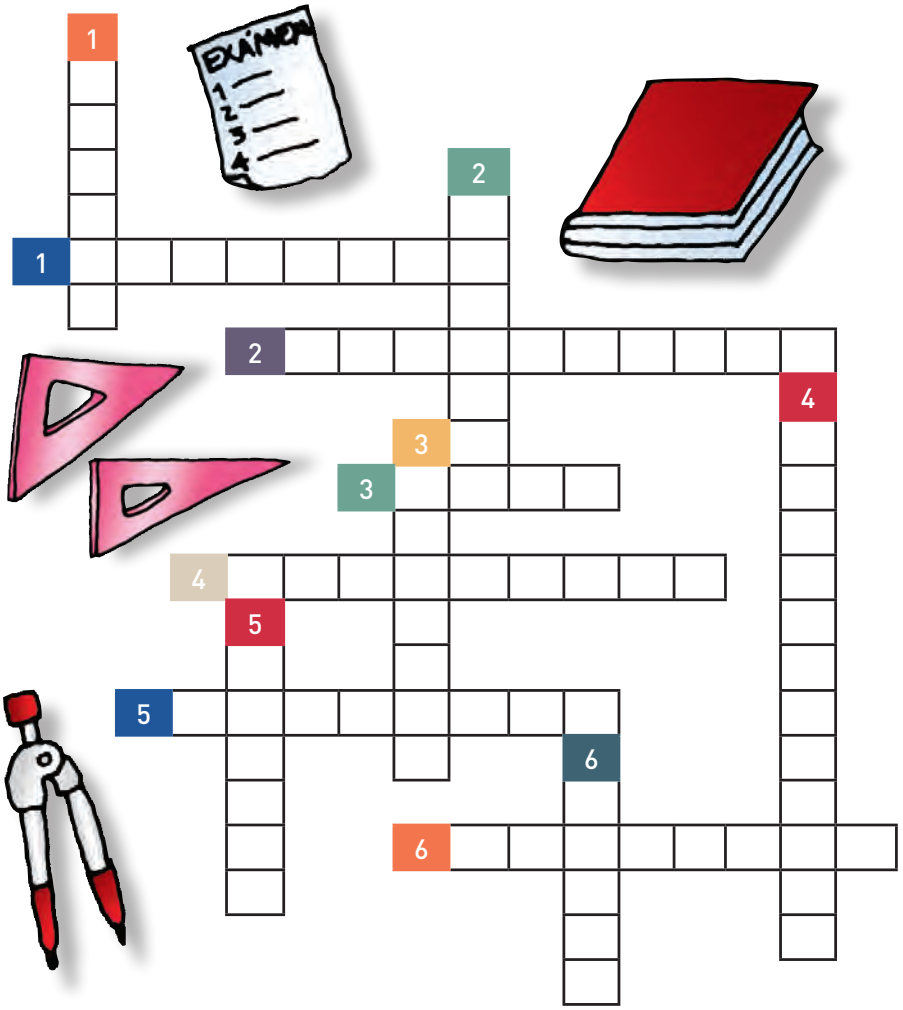


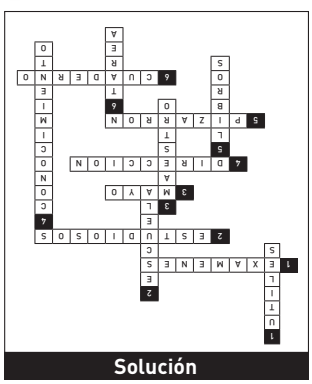
Horizontales

1 Los profesores los realizan periódicamente y algunos alumnos salen reprobados.
2 Se dice que generalmente los maestros se sienten orgullosos de los niños....
3 Es el mes en el que se celebra el día del maestro.
4 ¿A dónde va un niño cuando se porta mal? A la...
5 Seguro conoces el nombre del gran rectángulo verde o negro sobre el que escribe tu profesor.
6 ¿Qué utilizas para tomar los apuntes de tus clases?

Verticales

1 Todos caben en tu mochila y no puedes llegar sin ellos a tu salón.
2 Lugar donde acuden todos los niños a cursar la primaria.
3 Persona que enseña una ciencia, arte u oficio, o tiene título para hacerlo.
4 ¿Qué te comparte cada día tu profesor?
5 Están impresos y al leerlos aprendes muchas cosas nuevas.
6 Actividad que el profesor suele dejarte casi todos los días para realizar en casa.





Solución

Gráficos Mónica Miranda

¿Qué hace un buen maestro?

Además de ayudarte a que seas más inteligente, un buen maestro influye mucho en la formación de tu carácter y apoya tu desarrollo para que te conviertas en una persona de bien. Nada más echa un ojo a algunas de las tareas que cumple.

- Te transmite sus conocimientos con paciencia y entusiasmo.
- Tiene una amplia cultura general, puede hablar de cualquier tema y hacer que te intereses en conocer más sobre éste.
- Sabe cómo guiarte para que trabajes en un proyecto.
- Te trata con respeto pero es firme con la disciplina.
- Te enseña –casi sin que lo notes– cómo ser una mejor persona.
- Participa en la construcción de un mundo más agradable para vivir.

Por todo esto y más, el 15 de mayo recuerda agradecer a tu maestro o maestra por todo el valioso aprendizaje que te ha dado.

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Internet

profeco.gob.mx

QUIÉN ES QUIÉN
- **En los precios:** cantidades mínimas y máximas en 26 ciudades.
- **Canasta inteligente:** compara y encuentra los precios más bajos.
- **En Créditos a Pagos Fijos:** información de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el Envío de Dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Descarga los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu participación.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico; así evitarás el acoso de promociones indeseadas.

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

revistadelconsumidor.gob.mx

El nuevo micrositio de la *Revista del Consumidor* ya está en línea. Podrás encontrar artículos, información y contenidos exclusivos y todo lo referente a la publicación mensual de **Profeco.**

ecovehiculos.gob.mx

En este micrositio encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características técnicas. Disminuye así tus gastos de combustible y contribuye a la mejora del medio ambiente.

youtube.com/profecotv

Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y a saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 468 8722 (resto del país)

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722 (resto del país)

asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con especialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la *Revista del Consumidor*, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, Col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta. Col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av.Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, Col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, Col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, Col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc.7-a, Col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, Col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), Col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, Col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, Col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av.Cuitláhuac #110, Col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Lerdo #53, 2do piso, Col. Barrio San Pablo , CP 09000.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10 Col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, Col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, Col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, Col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), Col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Han González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), Col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, Col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), Col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Artículo Tercero #113, Col. Fraccionamiento Constitución, CP 42080, Pachuca de Soto.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, Col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, Col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, Col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, Col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, Col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, Col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, Col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), Col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, Col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), Col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, Col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, Col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique Col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), Col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, Col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, Col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, Col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, Col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, Col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, Col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, Col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, Col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, Col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

BLUE DEMON JR., CONSUMIDOR

Su nombre es marca registrada (bluedemonjr.com), cree en los beneficios de la sociedad de consumo y, sobre todo, es heredero de una de las más grandes leyendas de la lucha libre. Ídolo por méritos propios y a punto de cumplir 25 años de carrera, responde nuestro cuestionario.

Foto Miguel Ángel Manrique

¿En qué gastas sin miramientos?
En ropa y en zapatos. A mí sí me ha tocado que lo barato sale caro y, honestamente, me gusta buscar la mejor calidad.

¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, seguido. Lo último que compré y utilicé por muy poco tiempo fue un PlayStation Portable. Soy un enajenado por los *gadgets*.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
"Es defecto de fábrica".

"A mí sí me ha tocado que lo barato sale caro. Busco la mejor calidad."

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o no armaste lío?
Siempre trato de exigir una solución. Sé que como consumidor tengo mis derechos: si ha pasado poco tiempo de la compra, que me cambien el producto, que lo arreglen o que me regresen mi dinero.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos en un año, ¿piensas en esto cuando vas de compras?
Soy de los que le cierran al agua, apagan la luz, ahorran energía, tratan de usar cosas biodegradables... Entonces, creo que sí.

Te acabas de comprar un nuevo *gadget*, ¿lees el instructivo o sigues tu intuición?
Cuando ya conozco el aparato, me voy sobre lo que sé; cuando no, tengo que leer las instrucciones.

¿Hay algo cercano al producto perfecto?
Creo que no, y menos en estos tiempos que a los tres meses ya hay algo mejor.

¿El cliente siempre tiene la razón?
No siempre. En mi tienda le damos la mejor atención al cliente siempre y cuando tenga la razón: un cliente me compró una máscara y me la quería devolver a los seis meses porque ya estaba muy maltratada. Bueno, hice una excepción y se la cambié.

¿Prefieres cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante?
Yo soy quien cocina en la casa, el que va al súper, el que compra la comida, el que va al pollo. Prefiero cocinar las cosas que me gustan y comer tan sano como me sea posible.

¿Qué te sugiere el término consumo consciente?
Comprar lo que necesitas sin excederte en lo que necesitas.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Los comerciales que no tienen nada que ver con lo que venden y todo te lo dejan a la sugestión.

¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?
Despilfarrador, por completo. Sobre todo las amas de casa: van con su lista al súper y salen con la mitad de los productos de la lista, y con 30 más que no se iban a llevar.

¿Qué recomiendas para mitigar los efectos de la crisis en el hogar?
Llevar un diario semanal de gastos y si pueden llevar un inventario de su despensa, pues sería muy suave. Yo sí lo llevo.

Cuando lees la lista de ingredientes o componentes de un alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?
Para empezar, no consumo enlatados, pero siempre me fijo en las tablas nutrimentales de los alimentos y trato de buscar el menor contenido de grasa y sodio posible, y que siempre tengan proteínas. Si no las tienen, son una chatarra.

¿Te consideras despilfarrador?
No y sí: trato de cuidar el dinero en algunas cosas para despilfarrar el resto en mis *gadgets*.

Alerta al consumidor

¡NO HAGAS CASO al correo electrónico fraudulento!

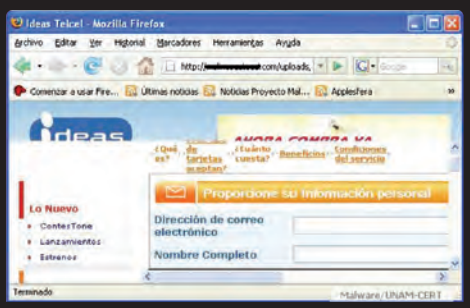
Hemos detectado otro correo electrónico fraudulento que utiliza el nombre de Telcel. La dirección desde la cual se envía es info@telcel.com, y el asunto que ostenta es: "regístrate y recárgame, obtén el doble de tiempo aire". Si haces clic en una liga anexa al correo, te conducirá a un sitio, supuestamente de Telcel, donde se te pide dar clic para desplegar una pantalla que contiene un cuestionario; en él solicitan tu nombre, dirección y otros datos personales, así como el número de tarjeta de crédito o cuentas bancarias, entre otros datos financieros.

¡Ignora por completo este correo! Es un fraude y lo único que intentan es robar tus datos.

Así luce el correo fraudulento.

Por tu seguridad, te recomendamos confirmar siempre cualquier promoción recibida por correo electrónico directamente con la empresa que aparentemente la envío.

En el caso de Telcel, puedes llamar gratuitamente al *111 para usuarios con plan de renta o *264 para quienes se encuentren en Plan Amigo. También puedes consultar la sección de avisos de seguridad que aparece en el sitio de Telcel: telcel.com.mx



¡Recuerda: Telcel no realiza promociones a través de correo electrónico!

10 TIPS premium para ahorrar gasolina

Cuando la gasolina no paraba de subir, clamabas por ellos; pero ahora que congelaron su precio es posible que los hayas olvidado. Bueno, aquí van de nuevo los mejores consejos para que tu combustible rinda más. Pero, ahora sí, aprovéchalos.

1→NO TE ACELERES
Pisar el acelerador al fondo puede consumir cuatro veces más gasolina.

2→DE BAJADA
No aceleres cuando no sea necesario: si el auto está a unos metros del semáforo en rojo, la inercia es el mejor "combustible" para llegar.

3→CONDUCTOR RELAJADO
Mantener una velocidad constante reducirá tu consumo de combustible: la mayoría de los vehículos ofrecen un óptimo rendimiento económico entre 60 y 80 km/h.

4→A PUNTO
Un servicio de mantenimiento puntilloso y a tiempo puede disminuir el consumo de gasolina en un 10%.

5→PRESIONES BUENAS
Infla tus llantas a la presión recomendada por el fabricante, así reducirás la resistencia al rodamiento.

6→LITROS DE A LITRO
¡Exígelos! Te sugerimos cargar gasolina en donde lo hace el transporte público, es un indicativo de que recibirás el volumen correcto de gasolina.

7→PURA AERODINÁMICA
Cuando viajes en carretera, mantén las ventanas arriba y el quemacocos cerrado.

8→¿AUTO DE CARGA?
Recuérdale a tu familia que el clóset se queda en casa: por cada 45 kilogramos extras que carga tu vehículo, el consumo de combustible se incrementa 2%.

9→HAZ CUENTAS
Aire acondicionado + tráfico denso = 10% más combustible. Utilízalo sólo cuando sea estrictamente necesario.

10→¡NO MANEJES!
Los viajes cortos, sobre todo cuando el motor está frío, aumentan el consumo de gasolina hasta en 50%. Aprovecha para caminar un poco.

Fuente Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee)

Platillo Sabio Profeco

Machacado estilo Monterrey

Platillo Sabio Profeco

Tortilla de papa

Platillo Sabio Profeco

Estofado de pollo

Platillo Sabio Profeco

Mojarras empapeladas con tallarines al pesto

Platillo Sabio Profeco

Mojarras empapeladas con tallarines al pesto

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 603 • Proteínas 33 g • Hidratos de carbono 45 g • Colesterol 71 mg • Fibra dietética 1 g • Lípidos 36 g

Ingredientes (6 raciones)
- 6 mojarras, de 300 g cada una
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 limones
- 3 cucharadas de perejil picado
- 300 gramos de tallarines

Para el pesto:
- 10 ramas de albahaca fresca
- 10 hojas de espinaca
- 50 g de nueces
- 1 diente de ajo
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 45 g de queso parmesano rallado
- sal y pimienta al gusto

Preparación de las mojarras:

1 Lava las mojarras y sécalas. En un recipiente mezcla el aceite, el jugo de tres limones, el perejil picado y sazona con sal y pimienta.

2 Coloca las mojarras en el recipiente, revolcándolas en la preparación. Tapa el recipiente y déjalo en el refrigerador durante una hora. Voltea las mojarras un par de veces.

3 Corta seis pedazos de papel aluminio del tamaño necesario para envolver las mojarras, coloca éstas sobre el papel y distribuye la salsa, que quedó en el recipiente donde se marinaron, entre los seis pescados, coloca una rebanada de limón sobre cada pescado. Dobla el papel aluminio de manera que quede bien cerrado y no escape la salsa.

4 Las mojarras empapeladas se meten en el centro del horno, previamente calentado a 220° C, por 20 min. Se sirven inmediatamente sin quitarles el papel aluminio, para que cada comensal lo abra en la mesa.

Pesto

1 Lava las espinacas, escáldalas en agua hirviendo, y finalmente refréscalas y colócalas en el vaso de la licuadora. Agrega las hojas de albahaca, las nueces, el ajo picado, el aceite y muele todo junto, hasta obtener una mezcla homogénea.

2 Vacía la preparación en un recipiente, agrega el queso rallado, sal, pimienta y mezcla.

3 Cuece los tallarines en abundante agua hirviendo (un litro por cada 100 g de pasta); cuando estén al dente (consistencia firme, pero no duros o crudos) escúrrelos, colócalos en un recipiente, añade el pesto y distribúyelo uniformemente.

Profeco

Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Tortilla de papa

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 426 • Proteínas 14 g • Hidratos de carbono 68 g • Colesterol 177 mg • Fibra dietética 4 g • Lípidos 11 g

Ingredientes (6 raciones)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 1 pimiento rojo, sin el corazón, despepitado y troceado
- 1 pimiento verde, sin el corazón, despepitado y troceado
- 2 nopales grandes hervidos y cortados en cuadritos
- 2 jitomates saladet, sin semillas y cortados en cubitos
- 2 papas medianas (400 g), hervidas, peladas y en rebanadas delgadas
- 5 huevos
- aceite en aerosol
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

1 En una sartén pon el aceite y saltea a fuego medio la cebolla, los pimientos y los nopales, hasta que se suavicen (pero sin que se doren). Al enfriar, mézclalos con el jitomate y las papas.

2 Bate los huevos en un recipiente grande, incorpora las papas y las verduras, salpimiéntalos y deja reposar por 10 minutos.

3 Cubre una sartén con aceite en aerosol, y agrega la mezcla. Deja la sartén al fuego por alrededor de 5 minutos. Agítala de vez en cuando hasta que la base se haya cuajado. Utiliza una espátula para separar las orillas de la sartén.

4 Coloca un plato grande sobre la sartén a modo de tapa, y dale la vuelta de manera que la tortilla quede sobre el plato, si es necesario cubre nuevamente la sartén con aceite y desliza suavemente la tortilla en la sartén, para que se dore del otro lado. Con la espátula dale forma a las orillas.

5 Mantén la sartén en el fuego alrededor de 3 minutos o hasta que el huevo esté firme. Desliza la tortilla sobre un plato y sírvela caliente o a temperatura ambiente acompañada de bolillos, o el pan de tu preferencia.

10

Profeco

Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Estofado de pollo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 613 • Proteínas 27 g • Hidratos de carbono 54 g • Colesterol 80 mg • Fibra dietética 6 g • Lípidos 30 g

Ingredientes (6 raciones)
- 6 piezas de pollo en trozos pequeños (600 g)
- 4 cucharadas de harina
- 1/4 taza de aceite de maíz
- 3/4 de cebolla picada
- 4 dientes de ajo picados
- 3 papas medianas peladas y cortadas en cuartos
- 2.5 tazas de chícharos cocidos
- 3 zanahorias en rebanadas
- 1/2 taza de vino blanco
- sal y pimienta al gusto
- pimentón dulce al gusto (páprika)

Preparación:

1 Sazona las piezas de pollo con sal y pimienta, enharínalas ligeramente y saltéalas en el aceite caliente para que se doren.

2 Añade la cebolla picada y cuando comience a tomar color añade el ajo.

3 Agrega las papas, los chícharos y las zanahorias.

4 Adiciona el pimentón y el vino (puede sustituirse por agua).

5 Tapa el recipiente y cuece el pollo a fuego lento de 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

11

Profeco

Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Machacado estilo Monterrey

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 674 •Proteínas 36 g • Hidratos de carbono 81 g • Colesterol 104 mg • Fibra dietética 6 g • Lípidos 24 g

Ingredientes (6 raciones)
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1/2 de cebolla picada
- 5 jitomates saladet picados finamente
- 3 chiles serranos picados
- 200 g de carne seca de res deshebrada
- 2 huevos batidos
- sal al gusto
- 3 tazas de frijoles bayos refritos
- 24 tortillas de maíz

Preparación:

1 Acitrona la cebolla en una sartén con aceite. Agrega los chiles picados y la carne. Mueve constantemente para que no se queme nada.

2 Añade los jitomates y deja refreír a fuego moderado. Cuando casi se haya secado la mezcla, añade los huevos levemente batidos y mueve hasta que se cuajen.

3 Sirve el machacado con frijoles refritos y tortillas de harina o de maíz. Es recomendable sustituir las tortillas de harina por tortillas de maíz, ya que su contenido de grasa es menor, el de fibra mayor y aportan calcio.

12

Profeco

Foto Arturo Buitrón